

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SSB TERHADAP KURIKULUM  
PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA FILANESIA DI  
KABUPATEN SLEMAN PADA TAHUN 2019**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan



Disusun oleh:  
Wahyu Sukarta  
NIM. 12602241074

**PRODI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2019**

## PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SSB TERHADAP KURIKULUM  
PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA FILANESIA DI  
KABUPATEN SLEMAN PADA TAHUN 2019**

Disusun oleh:

Wahyu Sukarta

NIM. 12602241074

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan

Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

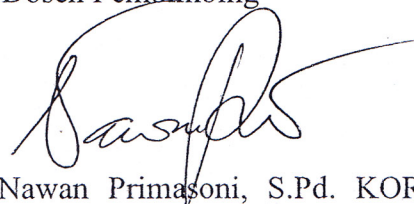
Yogyakarta, 6 Agustus 2019

Mengetahui,  
Ketua Program Studi



CH. Fajar Sri Wahyuni, M.Or.  
NIP.1971122920000322001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing



Nawan Primasoni, S.Pd. KOR., M.Or.  
NIP.198405212008121001



## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Wahyu Sukarta

NIM : 12602241074

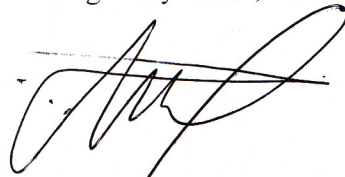
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TAS : Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri, sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 6 Agustus 2019

Yang menyatakan,



Wahyu Sukarta  
NIM. 12602241074

## HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

### TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SSB TERHADAP KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA FILANESIA DI KABUPATEN SLEMAN PADA TAHUN 2019

Disusun oleh:

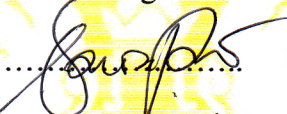
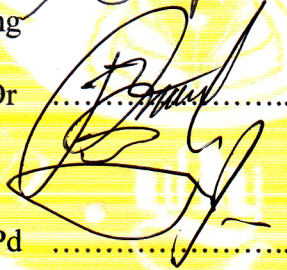
Wahyu Sukarta

NIM. 12602241074

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Universitas Negeri Yogyakarta

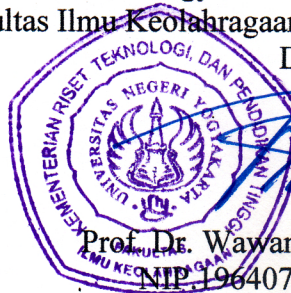
Pada tanggal 16 Agustus 2019

#### TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Nawan Primasoni, M.Or	..... 	23/8 2019
Ketua Penguji/Pembimbing	..... 	23/8 2019
Faidillah Kurniawan, M.Or	.....	23/8 2019
Sekretaris	.....	23/8 2019
Drs. Subagyo Irianto, M.Pd	.....	23/8 2019
Penguji		

Yogyakarta, 23 Agustus 2019

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta  
Dekan,



Prof. Dr. Wayan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

## **MOTTO**

***“ALLAH GIVES THE HARDEST BATTLES TO HIS STRONGEST SOLDIERS”***

(Wahyu Sukarta)

**“TETES KERINGATKU UNTUKMU WAHAI BAPAK IBU”**

(Wahyu Sukarta)

## **PERSEMBAHAN**

Karya yang sangat sederhana ini dipersembahkan kepada orang-orang yang memiliki makna istimewa di hati penulis, yaitu antara lain:

1. Teruntuk Bapak Ngadimin dan Ibu Siti Hasanah dalam usia yang tak terbaca waktu yang selalu menjadi sosok orang tua hebat dalam hidupku dengan do'a yang terus beliau panjatkan kepada Allah SWT untuk anak-anaknya, dukungan, motivasi, serta kasih dan sayang yang tak terhingga.
2. Adik kandung saya, Kartika Dwi Rahayu dan keluarga besar saya yang menjadi motivasi berupa moril maupun materi selama saya menempuh pendidikan di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Semua sahabat dan teman-teman terdekat yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang senantiasa membantu dan menjadi kawan selama ini.

**PEMAHAMAN PELATIH SSB TERHADAP KURIKULUM PEMBINAAN  
SEPAKBOLA INDONESIA FILANESIA DI KABUPATEN  
SLEMAN PADA TAHUN 2019**

Oleh:  
Wahyu Sukarta  
NIM 12602241074

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019.

Penelitian merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih SSB se-Kabupaten Sleman terdapat 50 orang. Sampel penelitian ini adalah pelatih SSB se-Kabupaten Sleman sebanyak 19 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan adalah menuangkan frekuensi ke dalam bentuk persentase.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang atau 36,84%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%, tinggi 4orang atau 21,05%, sedang 6 orang atau 31,58%, rendah 7 orang atau 36,84% dan sangat rendah 0 orang atau 0,00%.

**Kata Kunci:** *pemahaman, kurikulum, filanesia*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Tingkat pemahaman pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019”.

Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

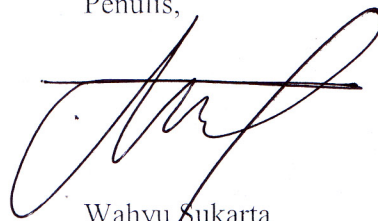
1. Nawan Primasoni, M.Or. selaku Dosen Pembimbing Skripsi dan Ketua Penguji yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta dukungan selama proses penyusunan skripsi.
2. Subagyo Irianto, M.Pd. selaku pembimbing akademik yang telah membantu serta memberikan arahan dan masukan untuk perbaikan skripsi.
3. CH. Fajar Sri Wahyuni, M.Or. selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan rekomendasi untuk melakukan penelitian dan telah memberikan nasehat selama penulis menempuh kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, yang telah memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi
5. Bapak dan Ibu Dosen Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu dan pengalaman selama penulis kuliah di FIK UNY.

6. Bapak dan Ibu Staff Karyawan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bantuan informasi dan layanan yang dibutuhkan penulis selama kuliah di FIK UNY.
7. Pelatih SSB se-Kabupaten Sleman yang telah bersedia sebagai subjek penelitian.
8. Semua teman-teman mahasiswa FIK UNY yang telah bersama-sama berjuang selama kuliah di FIK UNY.
9. Semua pihak yang telah membantu kelancaran dalam proses penulisan skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu.

Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah diberikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 6 Agustus 2019

Penulis,



Wahyu Sukarta  
NIM. 12602241074

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>MOTTO .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PERSEMBAHAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I. PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah .....	7
D. Rumusan Penelitian .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Pemahaman.....	9
2. Hakikat Sekolah Sepakbola.....	12
3. Hakikat Pelatih Sekolah Sepakbola.....	15
4. Hakikat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola .....	19
5. Hakikat Kurikulum.....	21
6. Hakikat Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia atau Filanesia.....	23
7. Hakikat Sepakbola.....	42
B. Penelitian Yang Relevan .....	44
C. Kerangka Berpikir .....	45



<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>46</b>
A. Desain Penelitian .....	46
B. Waktu dan Tempat Penelitian .....	46
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	46
1. Populasi .....	46
2. Sampel .....	47
D. Definisi Operasional Variabel .....	47
E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data .....	48
F. Teknik Analisis Data dan Teknik Pengumpulan Data .....	54
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Hasil Penelitian .....	57
1. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia Di Kabupaten Sleman Pada Tahun 2019....	57
2. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia.....	59
3. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar .....	62
4. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan.....	64
5. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan.....	67
6. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini. ....	69
B. Pembahasan.....	72
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>75</b>
A. Kesimpulan .....	75
B. Implikasi .....	75
C. Saran .....	75
D. Keterbatasan Penelitian.....	76

<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>77</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 4.1</b> Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman Pada Tahun 2019 .....	59
<b>Gambar 4.2</b> Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia.....	62
<b>Gambar 4.3</b> Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar.....	64
<b>Gambar 4.4</b> Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan.....	66
<b>Gambar 4.5</b> Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan.....	69
<b>Gambar 4.6</b> Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini .....	72

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 4.1</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada Tahun 2019 .....	57
<b>Tabel 4.2</b> Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada Tahun 2019.....	58
<b>Tabel 4.3</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia .....	60
<b>Tabel 4.4</b> Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia.....	61
<b>Tabel 4.5</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar.....	62
<b>Tabel 4.6</b> Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar.....	63
<b>Tabel 4.7</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan.....	65
<b>Tabel 4.8</b> Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan .....	65
<b>Tabel 4.9</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan.....	67
<b>Tabel 4.10</b> Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan .....	68
<b>Tabel 4.11</b> Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini .....	70

<b>Tabel 4.12</b> Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini.....	71
---	----

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS .....	79
Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS.....	80
Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian.....	81
Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian .....	82
Lampiran 5. Rangkuman Uji Validitas .....	83
Lampiran 6. Uji Reliabilitas.....	85
Lampiran 7. Data Penelitian.....	86
Lampiran 8. Statistik Deskriptif.....	87
Lampiran 9. Angket Uji Coba Instrumen .....	90
Lampiran 10. Angket Instrumen .....	97
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	103
Lampiran 12. Buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia PSSI.....	105

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sepakbola merupakan salah satu olahraga yang pada saat ini sangat digemari oleh semua kalangan di Indonesia bahkan di dunia internasional. Sepakbola pada saat ini berubah menjadi sebuah industri dari aspek olahraga yang sangat menguntungkan dan memiliki peminat yang tinggi. Keadaan ini terlihat dari antusiasnya tim profesional sampai dengan amatir bahkan pada pembinaan usia dini. Dari seluruh lapisan masyarakat tersebut telah banyak mengalami perubahan sesuai dengan perkembangan sepakbola.

Kurikulum merupakan bagian penting dalam sebuah pembinaan sepakbola mulai dari usia dini sampai senior, dengan menggunakan sebuah kurikulum pengajaran yang baik dan bagus maka proses pembinaan bisa berjalan dengan baik dan tujuan dari pembinaan juga pasti akan tercapai. Menurut Taba dalam bukunya Tedjo (2010:4) kurikulum mempunyai empat fungsi yaitu:

1. Kurikulum sebagai rencana. Kurikulum sebagai rencana kegiatan belajar-mengajar atau rencana pembelajaran yang dikembangkan berdasarkan suatu tujuan yang ingin dicapai.
2. Kurikulum sebagai pengaturan. Pengaturan dalam kurikulum dapat diartikan sebagai pengorganisasian materi (isi) pelajaran pada arah horizontal dan vertikal. Pengorganisasian pada arah horizontal berkaitan dengan lingkup dan

integrasi, sedangkan pengorganisasian pada arah vertikal berkaitan dengan urutan dan kontinuitas.

3. Kurikulum sebagai cara, pengorganisasian kurikulum mengisyaratkan penggunaan metode pembelajaran yang efektif berdasarkan konteks pembelajaran atau pelatihan.
4. Kurikulum sebagai pedoman. Kurikulum sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan.

Program latihan dalam kurikulum sepakbola disesuaikan dengan kelompok umur dan karakteristik masing-masing kelompok umur tersebut. Menurut Scheunemann (2012:59) “Umur seseorang menentukan cara ia berhubungan dengan dunia di sekitarnya dan dengan sesamanya. Dalam semua proses belajar, umur adalah kunci dalam memilih materi dan metode apa yang cocok untuk mengajarkan suatu materi. Sepakbola juga demikian. Pembagian tingkatan tersebut meliputi : 1) Tingkat pemula (*fun phase*) yang terdiri dari kelompok umur 5-8 tahun. 2) Tingkat dasar (*foundation*) terdiri dari kelompok umur 9-12 tahun. 3) Tingkat menengah (*formation phase*) yang terdiri dari kelompok umur 13-14 tahun. 4) Tingkat mahir (*final Youth*) terdiri dari kelompok umur 15-20 tahun”. Menurut Chondel (2013) usaha yang dilakukan oleh Jerman dengan melakukan perombakan kurikulum pembinaan usia dini tersebut diwujudkan kedalam sebuah buku panduan. Hasilnya Jerman bisa berhasil memunculkan nama nama baru seperti Mario Goetze (20), Lewis Holtby(20), Julian Draxler (19), Ilkay Gundogan (21), dan lainnya yang semuanya masih berusia di bawah 22 tahun. Dengan adanya kurikulum yang harus diterapkan ketika melakukan pelatihan secara sadar atau



tidak sadar tindakan tersebut menunjukkan adanya penyeragaman pola pendidikan dan permainan sejak usia dini.

Kurikulum sepakbola di Indonesia ini belum lama ini mengalami perubahan dan perbaikan yaitu menggunakan kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia yang dikenal dengan sebutan Filosofi Sepakbola Indonesia (Filanesia). Rilis kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia yang belum lama ini menjadikan bukti bahwa proses pembinaan sepakbola Indonesia yang mengalami perubahan dari struktur yang harus disampaikan dalam kegiatan melatih dan berlatih. Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia ini memiliki fase-fase pembinaan yang dibedakan materi yang disampaikan dari fase usia dini sampai dengan senior. Hal ini dimaksudkan agar perkembangan sepakbola dari usia dini sampai dengan sepakbola profesional nanti menemukan kesinambungan yang pasti sehingga merancang prestasi sepakbola nasional dapat dirancang sejak masih di usia dini.

Perkembangan kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia ini tidak hanya cukup dengan merilis dan menerbitkan saja ke daerah-daerah, tetapi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) perlu membuka pelatihan-pelatihan atau lisensi kepelatihan bagi pelatih di usia dini sampai dengan profesional. Salah satunya pelatihan bagi pelatih ini dilakukan di Kabupaten Sleman pada tahun awal 2018 yaitu lisensi D bagi pelatih yang belum memiliki lisensi pelatih. Program ini sangatlah berguna bagi perkembangan sepakbola Indonesia khususnya daerah Kabupaten Sleman. Hal ini mengingat animo masyarakat di Kabupaten Sleman akan sepakbola sangatlah tinggi.

Menurut Soedjono (1999: 3) “Tujuan utama SSB adalah untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya dalam mengembangkan bakatnya, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang”. Bentuk pelatihan terhadap pelatih Sekolah Sepakbola (SSB) maupun pelatih klub yang bernaungan di Asosiasi Kabupaten (ASKAB) Kabupaten Sleman dilakukan secara kerjasama antara ASKAB Kabupaten Sleman dan Dinas Pemuda dan Olahraga (DISPORA) Kabupaten Sleman. Bentuk kerjasama ini menunjukkan kepedulian pemerintah Kabupaten Sleman dan pengurus sepakbola Kabupaten Sleman akan kualitas kepelatihan dari pelatih yang ada di Kabupaten Sleman. Hal ini dikarenakan kualitas pelatih menjadi salah satu faktor utama dalam menentukan kesuksesan pembinaan pemain usia dini dan usia muda. Selain itu, pelatihan-pelatihan yang dilakukan tersebut telah mendapatkan respon yang sangat baik dari pelatih, pengurus SSB dan pengurus klub di Kabupaten Sleman. Latihan saat muda berkualitas yang sistematis, metodik serta berkesinambungan merupakan harga mati dalam pembinaan menuju pesepakbola yang profesional dan handal (Ganesha, 2010: 18)

Kabupaten Sleman merupakan salah satu kabupaten yang menyumbang banyak sekolah sepakbola di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta bahkan se-Indonesia. Begitu banyaknya sekolah sepakbola atau SSB ini relevan dengan diadakannya pelatihan kepelatihan sepakbola lisensi D. Kegiatan ini mayoritas diikuti oleh pelatih-pelatih dari Kabupaten Sleman. Pelatih tersebut berasal dari

sekolah sepakbola yang ada di lingkungan Kabupaten Sleman. Dengan diadakannya pelatihan tersebut diharapkan akan adanya perubahan dalam pembinaan usia dini yang ada di Kabupaten Sleman. Selain itu, pemahaman pelatih akan proses dan program pembinaan yang telah didapatkan dapat diaplikasikan dalam kegiatan melatih di sekolah sepakbola masing-masing.

Adanya kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia yang baru tersebut diharapkan adanya perubahan yang lebih baik dalam pembinaan sepakbola usia dini di Kabupaten Sleman pada khususnya. Akan tetapi, dalam tahun 2018 banyak pelatih yang belum menerapkan kurikulum Filanesia saat proses latihan bahkan banyak turnamen dan kompetisi bagi usia dini yang belum mengacu pada kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia atau Filanesia. Pada kegiatan turnamen usia 8-12 tahun belum menggunakan format pertandingan yang telah diperbaharui. Seperti contoh pada usia 12 tahun di mana format pertandingan harus memainkan 7 lawan 7 tetapi masih menggunakan 8 lawan 8 atau 9 lawan 9. Hal ini tentunya peran pelatih dalam melatih kegiatan sekolah sepakbola harus menyesuaikan format turnamen yang diikuti. Selain ini, format turnamen yang diselenggarakan yang dirancang dengan melibatkan pelatih ini belum menemukan perubahan yang signifikan.

Event turnamen ataupun kompetisi antar sekolah sepakbola di DIY khususnya di Kabupaten Sleman ini pada dewasa ini sangatlah banyak. Selain program dari pusat atau swasta yang bersifat nasional, pengurus provinsi dan pengurus cabang kabupaten masih ada turnamen yang digelar oleh sekolah sepakbola itu sendiri. Banyaknya event ini harusnya menjadi kesempatan bagi

siswa sekolah sepakbola untuk menunjukkan keterampilannya bermain secara individu maupun secara tim, akan tetapi permasalahan yang sering muncul bahwa peran orang tua dalam pertandingan mampu mempengaruhi program yang telah disusun oleh pelatih. Di mana orang tua kerap kali menginginkan setiap pertandingan menang dan menang. Bahkan yang lebih ekstrim lagi keinginan orang tua ini terkadang telah mengintervensi pelatih dengan mengurangi kesempatan bermain bagi seluruh siswa. Keinginan menang tersebut membuat tim harus memainkan siswa terbaiknya saja, alhasil kesempatan bagi siswa dengan kemampuan di bawahnya kurang. Hal ini menjadikan dilema bagi pelatih dalam memberikan program untuk perkembangan siswa.

Selain adanya pelatihan pihak pengurus sepakbola daerah Kabupaten Sleman juga sudah melakukan pembinaan terhadap pelatih dengan adanya perubahan kurikulum tersebut dan membagikan buku kurikulum kepada sekolah sepakbola. Dengan ini upaya telah dilakukan untuk perubahan kurikulum pembinaan sepakbola di Kabupaten Sleman. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih memegang peran terpenting dalam penyampaian materi kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia yang baru ini. Filanesia menganut paham proaktif, progresif, dan konstruktif dalam bermain. Metode yang digunakan dalam latihan melalui pendekatan latihan secara holistik. Temuan di lapangan, masih banyak pelatih yang belum bisa memahami arti proaktif, progresif, dan konstruktif dalam bermain, sehingga anak-anak yang bermain belum bisa mempraktekkan filanesia dalam bermain. Hambatan berikutnya adalah pelatih yang melakukan latihan dengan pendekatan terisolasi yang berbeda dengan pendekatan holistik dalam Filanesia.

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019”.

#### **B. Identifikasi Masalah**

1. Jumlah peserta yang mengikuti kursus lisensi D atau filanesia berjumlah 50 orang pelatih tetapi belum semua mempraktekkan Filanesia saat latihan.
2. Peran orang tua wali siswa melebihi kapasitasnya sebagai wali sehingga mengganggu program pelatih.
3. Pelatih masih melakukan pelatihan yang terisolasi.
4. Anak belum bisa mempraktekkan permainan progresif, proaktif dan konstruktif seperti yang diinginkan dalam Filanesia.

#### **C. Pembatasan Masalah**

1. Penelitian ini dibatasi pada tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019.

#### **D. Rumusan Penelitian**

Rumusan penelitian ini yaitu seberapa tinggi tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019?

## **E. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat keberbagai pihak, antara lain:

### **1. Manfaat Teoritik**

Dapat menunjukan bukti-bukti secara ilmiah mengenai tingkat pemahaman pelatih sekolah sepakbola yang telah memiliki lisensi kepelatihan.

### **2. Manfaat Praktis**

Bagi peneliti, untuk menerapkan teori yang didapat selama kuliah dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.

- a. Bagi guru atau pelatih, diharapkan dapat dijadikan pedoman bahan perbandingan bagi guru, pelatih, dan pembina olahraga sepakbola.
- b. Bagi pelatih, sebagai alat ukur seberapa efektivitas kurikulum yang diterapkan dalam pembinaan sepakbola di sekolah sepakbola masing-masing pada khususnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi Teori**

##### **1. Hakikat Pemahaman**

Pemahaman berasal dari kata “paham” yang artinya mengerti benar tentang sesuatu hal. Jadi pemahaman adalah tingkat kemampuan yang mengharapkan siswa mampu memahami arti atau konsep, situasi serta fakta yang diketahuinya.

Pemahaman bermakna mengerti atau mengetahui. Dalam Kamus besar Bahasa Indonesia pemahaman berarti suatu proses perbuatan cara memahami sesuatu agar mengerti benar atau mengetahui benar (Depdikbud Balai Pustaka, 1989). Sedangkan dalam dunia pendidikan pemahaman bermakna kemampuan memahami arti sesuatu bahkan pelajaran seperti menafsirkan, menjelaskan, meringkas atau menerangkan suatu pengertian (Ali.M, 1992). Dari penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemahaman adalah kemampuan dalam mendapatkan jalur keluar terhadap suatu masalah. Oleh sebab itu seorang pelatih diharapkan membantu anak didiknya untuk bisa mengerti tentang ciri-ciri suatu objek sehingga nantinya anak didik tersebut mampu menjelaskan tentang objek yang dikenal atau diketahui.

Menurut Wuryandani dan Fathurohman (2012: 101), pemahaman merupakan kemampuan untuk memahami suatu yang telah diketahui. Pendapat tersebut sejalan dengan apa yang diungkapkan oleh Winkel (2005: 274) yang

menyatakan bahwa pemahaman mencakup kemampuan untuk menangkap makna dan arti dari yang telah dipelajari. Adanya kemampuan ini dinyatakan dalam menguraikan pokok dari suatu bacaan, mengubah data yang disajikan dalam bentuk tertentu ke bentuk lain, seperti rumus matematika ke dalam bentuk kata-kata, membuat perkiraan tentang kecenderungan yang nampaknya dalam data tertentu, seperti dalam grafik.

Sudjana (2014: 24) mengungkapkan bahwa contoh siswa yang telah paham adalah siswa dapat menjelaskan dengan susunan kalimatnya sendiri sesuatu yang dibaca atau didengarnya, memberi contoh lain dari yang telah dicontohkan, atau menggunakan petunjuk penerapan pada kasus lain. Lebih lanjut Sudjana menambahkan bahwa kemampuan pemahaman dapat dibedakan menjadi tiga kategori yaitu:

- a. Tingkat terendah adalah pemahaman terjemahan, mulai terjemahan dalam arti yang sebenarnya, mengartikan dan menerapkan prinsip-prinsip.
- b. Tingkat kedua adalah pemahaman penafsiran, yakni menghubungkan pengertian-pengertian terdahulu dengan yang diketahui berikutnya, atau menghubungkan beberapa bagian dari grafik dengan kejadian, membedakan yang pokok dan bukan pokok.
- c. Tingkat ketiga atau tertinggi adalah pemahaman ekstrapolasi. Dengan ekstrapolasi diharapkan seseorang mampu melihat dibalikyang tertulis, dapat membuat ramalan tentang konsekuensi atau dapat memperluas persepsi dalam arti waktu, dimensi, kasus, ataupun masalahnya (2014:24).



Seseorang dapat dikatakan paham apabila orang tersebut telah diukur pemahamannya. Menurut Sudijono (2005: 50), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengetahui tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai sudut. Seorang pelatih dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang hal itu dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Menurut Bloom dalam Sudijono (2005: 49-50), ukuran pemahaman termasuk dalam ranah proses berpikir (*cognitive domain*) yang mencakup kegiatan mental (otak) dan segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Dalam ranah kognitif itu terdapat enam jenjang proses berpikir, mulai dari jenjang terendah sampai dengan jenjang yang paling tinggi dan pemahaman termasuk dalam jenjang yang kedua. Pemahaman merupakan jenjang kemampuan berpikir yang setingkat dan lebih tinggi dari ingatan dan hafalan.

Ukuran pemahaman merupakan landasan dalam membuat sistem evaluasi (penilaian) yang benar terhadap peserta didik. Salah satu contoh hasil belajar kognitif pada jenjang pemahaman misalnya: ketika seorang pelatih memberikan pertanyaan kepada muridnya, si murid dapat menjawab dan menguraikan pertanyaan secara lancar, jelas dan benar maka pemahamannya dapat dinyatakan tinggi, namun apabila ia dinyatakan kurang memahami dan bila ia tidak mengerti sama sekali maka ia dinyatakan tidak memahami.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disintesis bahwa proses berpikir (*cognitive domain*) yang mencakup kegiatan mental (otak) dan segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif.

## **2. Hakikat Sekolah Sepakbola**

Menurut Soedjono (1993: 2), Sekolah Sepakbola (SSB) adalah sebuah organisasi olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepakbola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

Menurut Soedjono (1999: 3), tujuan SSB sebenarnya untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi para pemain dan mengembangkan bakatnya. Disamping itu, juga memberikan dasar yang kuat tentang bermain sepakbola yang baik, sedangkan prestasi merupakan tujuan jangka panjang, dengan demikian yang dimaksud dengan SSB dalam penelitian ini adalah suatu organisasi sepakbola yang memiliki tujuan untuk mengembangkan potensi pemain, agar menghasilkan pemain yang berkualitas dalam sepakbola.

Menurut Pedoman Dasar PSSI Pasal 35 Ayat 1 dan 2, “Pertumbuhan dan perkembangan anak tidak hanya tergantung pada sekolah saja, akan tetapi juga pada keluarga, masyarakat atau organisasi yang melakukan tugas pembinaan pertumbuhan dan perkembangan seperti: organisasi pemuda, pelajar dan badan-badan pendidikan yang lain seperti Sekolah Sepakbola”. Menurut asal katanya, sekolah berasal dari Bahasa Latin: *skhole, scola*,

*scoale* atau *skhola* yang memiliki arti waktu luang atau waktu senggang, di mana ketika itu sekolah adalah kegiatan di waktu luang bagi anak-anak di tengah-tengah kegiatan utama mereka.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, sekolah adalah sebuah lembaga atau bangunan untuk belajar dan mengajar serta tempat menerima dan memberi pelajaran. Menurut tingkatannya sekolah terdiri dari tingkatan dasar, lanjut dan tinggi. Selain sekolah formal, sebuah sekolah dapat juga didedikasikan untuk satu bidang tertentu, seperti sekolah ekonomi, sekolah tari atau SSB. Alternatif sekolah ini dapat menyediakan kurikulum dan metode non formal atau non-tradisional. SSB sudah tidak asing lagi keberadaanya di daerah sekitar. SSB juga termasuk kedalam ranah organisasi, karena di dalamnya ada suatu kerjasama antara pengurus, pelatih, dan atlet untuk mencapai suatu tujuan yaitu prestasi.

Berdasarkan pengertian di atas, SSB adalah sebuah lembaga tempat siswa belajar dan tempat mengajar dalam hal ini pelatih, untuk memberikan kurikulum pendidikan dan pelatihan semua hal yang berkaitan dengan sepak bola. Kurikulum pendidikan yang diberikan didominasi oleh kegiatan praktik (latihan) keterampilan dan teknik dasar dalam bermain bola (*dribbling, passing, shooting*), dan memahami berbagai macam taktik dan strategi dalam sepak bola serta melakukan latihan simulasi permainan sepakbola dengan tujuan agar para siswa dapat menjadi seorang pemain sepakbola. Adapun tahapan jenjang pada pembinaan anak SSB Menurut Timo Scheunemann, dibagi atas 3 tingkatan berbeda yang didasarkan pada tingkatan usia, yaitu: kelompok

tahap pemula (*fun phase*), kelompok tahap menengah (*formation phase*), dan kelompok tingkat mahir (*final youth*).

Menurut Peraturan Organisasi Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (POPSSI) tahun 2011 mengenai SSB, Perkumpulan Sepakbola ataupun Klub Sepakbola disekolah-sekolah, merupakan wadah pembinaan sebagai tempat bagi pembinaan pemain muda. Keberadaannya dihimpun serta dibina oleh klub dan Pengurus Cabang PSSI. Syarat suatu perkumpulan sepakbola tertera pada Pedoman Dasar PSSI (Sumber: [www.pssi.org.com](http://www.pssi.org.com)) pasal 5 tentang syarat-syarat keanggotaan yang isinya sebagai berikut:

- a. Menyetujui dasar, asas, dan tujuan PSSI.
- b. Mempunyai badan hukum dan pedoman dasar yang tidak bertentangan dengan PSSI. Badan hukum yang lazim saat ini berupa perseroan terbatas dan yayasan. Kedua bentuk badan hukum ini telah digunakan oleh klub-klub besar yang saat ini berlaga di Liga Indonesia.
- c. Berkedudukan dan berkantor di kabupaten/kota tempat domisilinya. Tempat kedudukan ini juga dicantumkan dalam pedoman dasar atau anggaran dasar saat menghadap notaris. Sementara domisili kantor dibuktikan dengan surat keterangan domisili oleh kepala desa atau kelurahan setempat.
- d. Memiliki pelatih dan wasit. Pelatih sepakbola merupakan individu terlatih berlisensi PSSI dan afiliasinya seperti AFC dan FIFA. Begitu juga dengan wasit. Kedua perangkat ini dibutuhkan oleh sepakbola dan ada sistem pendidikan yang disediakan oleh PSSI.

- e. Memiliki atau mendapatkan ijin menggunakan dari pemilik atau pengelola stadion atau lapangan sepakbola yang memenuhi syarat.
- f. Mengajukan permohonan untuk menjadi calon anggota kepada pengurus cabang untuk mendapatkan rekomendasi pengurus daerah dan disetujui oleh pengurus pusat PSSI. Surat permohonan diajukan ke Pengurus Cabang PSSI dilampiri berkas pendaftaran yang berisi dokumen syarat 1-5 (Pernyataan setuju terhadap dasar, asas, dan tujuan PSSI; Akte pendirian dan badan hukum; Surat keterangan domisili kantor; Fotocopy sertifikat lisensi pelatih; Fotocopy sertifikat lisensi wasit dan Surat keterangan kepemilikan stadion atau Surat pernyataan ijin penggunaan lapangan atau stadion).
- g. Untuk menjadi anggota, calon anggota harus memenuhi kewajiban seperti yang disyaratkan pada ayat 1 sampai dengan 6, dapat disahkan dan ditetapkan oleh Pengurus Pusat PSSI.

Di Kabupaten Sleman sendiri pertumbuhan SSB sudah cukup baik, hal ini dilihat dari banyaknya SSB yang mencapai jumlah 25 SSB. SSB dapat diketahui dan dikenal oleh masyarakat apabila dalam proses pembinaanya dapat berjalan dengan baik dan lancar sehingga besar harapan mereka akan adanya bibit pemain sepakbola yang andal. Sistem kepengurusan serta organisasi yang baik dan rancangan program kerja tahunan yang baik tentunya akan sangat membantu perkumpulan SSB tersebut berkembang.

### **3. Hakikat Pelatih Sekolah Sepakbola**

Pelatih adalah seorang profesional yang tugasnya membantu olahragawan dalam memperbaiki penampilan olahraga. Menurut Sukadiyanto (2010: 5),

pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Berdasarkan pendapat di atas, penulis mengatakan bahwa pelatih adalah seseorang yang bertugas dalam meningkatkan prestasi olahragawan.

Pelatih di sekolah sepakbola memiliki banyak perbedaan dengan pelatih profesional maupun pelatih di jenjang setelah SSB. Menurut penulis, pelatih SSB adalah seorang yang memiliki keinginan dan bertugas melatih dengan tahap berjenjang atau jangka panjang sesuai dengan usia muridnya agar di masa yang akan datang murid dapat memperoleh kemampuan yang maksimal atau menjadi olahragawan yang berprestasi. Pelatih SSB juga bertugas membentuk karakter murid menjadi pribadi yang baik di dalam maupun di luar lapangan.

a. Tugas Pelatih Sekolah Sepakbola

- 1) Mengetahui dan memastikan kualitas biomotor para anak didiknya sesuai dengan usia dan karakter.
- 2) Memastikan seluruh program latihan yang telah disusun, dilaksanakan dengan tepat.
- 3) Menjadi motivator yang baik, terutama pada saat anak didiknya menghadapi masa-masa yang sulit.
- 4) Penegak disiplin. Pelatih harus memiliki kemampuan untuk memutuskan setiap permasalahan yang muncul, khususnya dalam proses berlatih-melatih dengan tegas dan adil.

- 5) Mengatur jalannya proses berlatih-melatih, aktivitas pengurus klub atau aktivitas pihak yang terlibat dalam kegiatan dan secara efektif mengatur keterlibatan orang tua dalam proses berlatih-melatih.
- 6) Menyuarakan apa yang terjadi dalam proses kepelatihan kepada berbagai pihak yang terkait.
- 7) Membuat perencanaan yang memuat semua aspek yang dibutuhkan untuk melaksanakan proses berlatih-melatih.
- 8) Memberikan bimbingan kepada anak didik. Bimbingan ini sangat diperlukan untuk menghadapi aktivitas yang diikuti anak didik, baik sebagai olahragawan, pelajar maupun anggota masyarakat.
- 9) Melakukan analisis, pengujian dan evaluasi sesuai dengan kaidah-kaidah keilmuan. Dalam konteks lebih luas, pelatih diharapkan dapat bertindak sebagai pengadopsi ilmu yang relevan dan menerapkannya dalam proses berlatih-melatih yang dijalankan.
- 10) Menjaga agar anak didik tidak merasa bosan dengan suasana latihan yang diikutinya. Biasanya anak didik akan merasa senang dan dapat bertahan dalam kegiatan bila dalam kegiatan yang diikuti anak didik merasa dapat berkomunikasi dengan teman seusianya.
- 11) Menanamkan norma dan nilai hidup yang baik kepada anak didik.

*(id.scribd.com/documents/365811215/Peran-Dan-Tanggung-Jawab-Pelatih-Olahraga-Usia-Dini, 19 Februari 2019).*

Agar menjadi pelatih yang baik maka harus memiliki 3 aspek penting yaitu:

- 1) Pengetahuan. Pengetahuan yang harus dimiliki oleh seorang pelatih terutama pengetahuan tentang cabang olahraga yang digelutinya. Selain harus mengetahui ilmu mengenai kecabangan olahraganya, mereka juga harus mendalami ilmu penunjang. Mendalami karakter cabang olahraga adalah mutlak, sehingga tidak akan salah dalam membina karakter seorang atlet yang tentunya akan disesuaikan dengan kebutuhan kecabangannya.
- 2) Pengalaman. Setelah mendalami semua ilmu diatas, masuklah pada masa praktek untuk menemukan filosofi kepelatihannya sendiri. Menerapkan strategi hasil pengayaan dari beberapa buku atau pendapat para pakar, secara otomatis akan mendapatkan atau menemukan strategi andalannya dalam melatih.
- 3) Karakter. Dengan menyadari sepenuhnya bahwa di dalam dunia kepelatihan unsur-unsur yang mengandung nilai positif harus selalu diketengahkan, maka otomatis akan membentuk kepribadian yang kuat dalam membina atletnya.

*(aryadipelatih.blogspot.com/2012/12/respection-coach-filosofi-seorang.html?m=1, 9 Februari 2019)*



#### 4. Hakikat Pemahaman Pelatih Sekolah Sepakbola

Pelatih harus berusaha mempersiapkan siswa agar berhasil, karena itu pemahaman pelatih terhadap hal-hal yang berhubungan dengan pembelajaran harus ditingkatkan. Pemahaman merupakan salah satu bagian dari domain kognitif dari *Taksonomi Bloom* yang kemudian direvisi oleh *Taksonomi Anderson*. Menurut Anderson, segala upaya yang berhubungan dengan aktivitas otak termasuk dalam ranah kognitif. Anderson membagi ranah kognitif tersebut menjadi 6 tingkat dari yang terendah hingga yang tinggi, yakni mengingat (*remember*), memahami (*understand*), menerapkan (*apply*), menganalisa (*analyze*), mengevaluasi (*evaluate*) dan teknik menciptakan (*create*). Anderson (2001: 70) mengemukakan pendapat bahwa tujuan utama pengajar adalah untuk menyalurkan informasi. Ketika seseorang menyalurkan informasi maka pusat yang ditekankan adalah mengingat. Hal ini berkaitan dengan kinerja otak dalam proses memahami yaitu dengan disertai belajar dan berpikir. Hal ini sesuai dengan pendapat lain dari Bloom dalam Sudijono (2011: 50) yang mengemukakan bahwa:

Pemahaman adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Dengan kata lain, memahami adalah mengerti tentang sesuatu dan dapat melihatnya dari berbagai segi. Seorang pelatih dikatakan memahami sesuatu apabila ia dapat memberikan penjelasan atau memberi uraian yang lebih rinci tentang suatu hal dengan menggunakan kata-katanya sendiri.

Menanggapi hal diatas bahwa pemahaman merupakan ukuran kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu dilihat dari kemampuan seseorang apabila telah mampu memberikan penjelasan secara rinci dengan

menggunakan kata-katanya sendiri. Pemahaman ini sendiri dari beberapa proses kognitif. Hal ini sesuai dengan pendapat Anderson (2001: 70), bahwa *cognitive processes in the category of understand include interpreting, exemplifying, classifying, summarizing, inferring, comparing and explaining*.

Berdasarkan beberapa pendapat yang ditulis, dapat dijelaskan bahwa proses kognitif dalam ranah memahami terdiri dari menafsirkan, mencontohkan, mengklarifikasikan, meringkas, menyimpulkan, membandingkan dan menjelaskan. Disimpulkan bahwa tingkat pemahaman dari yang terendah hingga yang tertinggi diperoleh dengan cara berpikir dan belajar melalui proses kognitif. Dalam proses belajar mengajar pelatih diharapkan mampu menyampaikan informasi kepada siswa hingga mampu memahami informasi tersebut. Hal tersebut berhubungan dengan pendapat Daryanto (2008: 106) yang mengemukakan bahwa:

Pemahaman kemampuan ini umumnya mendapat penekanan dalam proses belajar mengajar. Pelatih dituntut untuk memahami atau mengerti apa yang diajarkan, mengetahui apa yang sedang dikomunikasikan dan dapat bermafaat isinya tanpa keharusan menghubungkannya dengan hal-hal lain.

Pelatih merupakan unsur penting dalam keseluruhan sistem pendidikan. Oleh karena itu peranan dan kedudukan pelatih dalam meningkatkan mutu dan kualitas anak didik perlu diperhitungkan dengan sungguh-sungguh. Menurut Jamaluddin (1978:1) mengemukakan bahwa:

Pelatih adalah pendidik, yaitu orang dewasa yang bertanggung jawab memberi bimbingan atau bantuan kepada anak didik dalam perkembangan jasmani dan rohaninya agar mencapai kedewasaannya, mampu berdiri sendiri dapat melaksanakan tugasnya sebagai makhluk Allah khalifah di muka bumi, sebagai makhluk sosial dan individu yang sanggup berdiri sendiri.

Pelatih sebagai pendidik diibaratkan seperti ibu kedua yang mengajarkan berbagai macam hal yang baru dan sebagai fasilitator anak supaya dapat belajar dan mengembangkan potensi dasar dan kemampuannya secara optimal, hanya saja ruang lingkupnya berbeda, pelatih mendidik dan mengajar di sekolah secara formal dan sebaliknya. Menurut Undang-undang No. 14 tahun 2005 mengemukakan bahwa:

Pelatih adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar dan pendidikan menengah.

Disimpulkan dari pendapat-pendapat para ahli mengenai pengertian pemahaman dan pengertian pelatih bahwa pemahaman pelatih adalah kemampuan pelatih dalam menjabarkan suatu materi/bahan, serta kemampuan mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, menilai, melatih, dan mengevaluasi siswa pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah dengan bahasa yang dapat dimengerti dan dapat meningkatkan kemampuan siswa.

## **5. Hakikat Kurikulum**

Kurikulum yang dalam bahasa Inggris ditulis "*curriculum*" berasal dari bahasa Yunani yaitu "*curir*" yang berarti "pelari", dan "*curere*" yang berarti "tempat berpacu". Tidak heran jika dilihat dari arti harfiahnya, istilah kurikulum tersebut pada awalnya digunakan dalam dunia olahraga, seperti bisa diperhatikan dari arti "pelari dan tempat berpacu" yang mengingatkan kita pada jenis olahraga atletik.

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia terbitan Depdiknas (2002: 617), “Kurikulum ialah perangkat mata pelajaran yang diajarkan pada lembaga pendidikan/perangkat mata kuliah mengenai bidang keahlian khusus”. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 tahun 2003 tentang Sisdiknas, kurikulum adalah seperangkat rencana dan pengaturan mengenai tujuan, isi dan bahan pelajaran, serta cara yang digunakan sebagai pedoman penyelenggaraan kegiatan pembelajaran untuk mencapai tujuan pendidikan tertentu. Dari dua pengertian yang ditulis, dapat ditarik kesimpulan bahwa kurikulum adalah garis besar sebuah sistem pendidikan serta cara penyelenggaraannya untuk mencapai tujuan sistem pendidikan tersebut. Secara garis besar, fungsi kurikulum adalah sebagai pedoman atau acuan dasar bagi instansi-instansi yang menggunakannya, namun fungsi khususnya kembali lagi kepada penggunaannya. Sebagai contoh bagi guru kurikulum dapat menjadi pedoman dalam menyusun bahan-bahan pembelajaran yang akan diberikan kepada siswanya. Kepala sekolah dapat menjadikan kurikulum sebagai pedoman ketika melakukan pengawasan terhadap kegiatan pembelajaran di sekolahnya. Sebagai sebuah pedoman yang telah dirancang dengan sistematis, kurikulum tentu mempunyai peranan yang sangat besar. Hamalik (1990) menjelaskan tiga peranan yang dimiliki oleh kurikulum, yaitu:

a. Peran Konservatif

Peran konservatif mengharuskan guru-guru untuk mengajarkan kepada siswa hal-hal yang baru tanpa melupakan nilai-nilai luhur yang telah ada.

b. Peran Kreatif

Peran kreatif mendorong guru-guru untuk dapat mengikuti perkembangan zaman dan selalu berinovasi.

c. Peran Kritis dan Evaluatif

Peran kritis dan evaluatif dilaksanakan untuk memberikan penilaian terhadap segala sesuatu yang telah ada dan bagaimana untuk memperbaikinya apabila ada kekurangan.

## **6. Hakikat Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia atau Filanesia**

Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia atau Filanesia disusun untuk menyatukan filosofi sepakbola Indonesia. Pemberian kurikulum ini bertujuan untuk memberikan adanya program pembinaan sepakbola Indonesia yang berjenjang dan berkelanjutan.

a. Filosofi Sepakbola Indonesia

Fakta objektif dalam sepakbola ditentukan oleh FIFA *Laws of The Game*, di mana peraturan permainan FIFA membuat sepakbola menjadi permainan universal. Fakta bahwa sepakbola harus dimenangkan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan adalah sesuatu yang tak terbantahkan. Itulah yang kemudian membuat sepakbola mengenal momen menyerang, bertahan dan transisi. Pada kerangka objektif untuk mencapai kemenangan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan, di dalamnya terdapat pilihan-pilihan subjektif. Suatu pilihan subjektif tentang cara menyerang, bertahan dan transisi. Filosofi Sepakbola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain

yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi.

Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepakbola kita ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kultur-geografis dan sosiologis masyarakat Indonesia. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut. Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Keberadaan *role model* yang bisa dijadikan teladan dan patron di dalam tim sepakbola amatlah penting. Di samping itu, masyarakat kita juga sangat menghargai nilai-nilai kebersamaan. Sebuah refleksi tentang pentingnya suatu cara bermain yang berorientasi pada kerja sama tim.

Pertimbangan berikutnya adalah kelebihan-kelebihan pemain Indonesia. Dengan rata-rata postur sedang, pemain kita dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni. Pemain memiliki keunggulan pada sprint jarak pendek. Pada aksi sepakbola, kelebihan ini terwujud dalam keunggulan pemain Indonesia saat melakukan aksi penyerangan solo 1 vs 1. Pertimbangan terakhir adalah tuntutan sepakbola top level. Tren sepakbola modern menuntut permainan proaktif saat bertahan dan menyerang adalah proaktif yang berarti keinginan tim untuk dominasi penguasaan bola, menciptakan peluang saat menyerang serta proaktif dalam pressing saat bertahan untuk dapat kembali menguasai bola. Di samping itu transisi

diantara kedua momen tersebut, merupakan momen magis yang menentukan terjadinya gol.

Berdasarkan dari uraian beberapa uraian menunjukkan bahwa dalam sepakbola semuanya dapat dipelajari dan dapat dirumuskan dalam sebuah kurikulum. Dalam pengembangan kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia ini berfilosofi terhadap permainan yang memiliki keaktifan yang lebih antara pemain satu dengan pemain lainnya. Model sepakbola proaktif juga cocok dengan melihat kelebihan-kelebihan pemain Indonesia yang memiliki kecepatan dan kelincahan. Keunggulan permainan menyerang solo 1 vs 1 akan menjadi pelengkap tingkat efektivitas sepakbola proaktif ini. Secara kultural, sepakbola proaktif juga pas dengan agresivitas pemain Indonesia (Danurwindo, 2014: 16).

Dalam permainan sepakbola dewasa ini mampu menunjukkan permainan yang beragam dan sangat menarik untuk dicontoh dan dikembangkan. Permainan dengan penguasaan bola yang lebih banyak menjadi sebuah alat dalam mencapai tujuan permainan yaitu mencetak gol sebanyak mungkin. Dengan menguasai bola selama mungkin ini menjadi alat untuk dapat menciptakan peluang dan membuka kesempatan mencetak gol semudah mungkin. Pendekatan permainan dengan penguasaan bola memiliki pendekatan yaitu pendekatan *direct play* dan *constructive play*.

Gol menjadi orientasi dalam penguasaan bola selama mungkin dalam permainan sepakbola. Melalui permainan yang dibangun dengan proses dari lini ke lini bertujuan untuk lebih mempertahankan bola untuk tidak hilang

dalam 2-3 sentuhan saja. Dalam filosofi pembinaan sepakbola Indonesia lebih memilih untuk menggunakan pendekatan bermain konstruktif. Perbedaan pendekatan *direct play* dan *constructive play* adalah sebagai berikut:

DIRECT PLAY	CONSTRUCTIVE PLAY
<ul style="list-style-type: none"> <li>Menekan lawan dengan langsung mengirim bola ke striker secepat mungkin.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Membangun serangan dengan sabar dari lini ke lini.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendominasi permainan dengan adu duel bola udara dan kontak fisik untuk cetak gol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mendominasi permainan dengan basis penguasaan bola berorientasi untuk cetak gol.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Permainan bola panjang dan perebutan bola kedua untuk bongkar pertahanan lawan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pergerakan, permainan kombinasi, permainan solo untuk bongkar pertahanan lawan.</li> </ul>

***Gambar 2.1 Perbedaan Pendekatan Bermain***

***(Danurwindo, 2014: 16)***

Dengan bermain konstruktif dari lini ke lini, rute serangan akan lebih melibatkan banyak pemain. Alur bola akan mengalir dari kiper ke pemain belakang, pemain tengah hingga pemain depan. Bandingkan dengan permainan *possession* berbasis *direct play* yang cenderung melompati lini tengah. Dimana permainan seringkali hanya melibatkan kiper atau bek dengan striker. Perlu dipahami penguasaan bola bukanlah tujuan, melainkan alat. Tujuan *possession* adalah untuk ciptakan peluang cetak gol. Untuk itu, meski mengandalkan *possession* berbasis konstruktif dari lini ke lini,



orientasi serangan haruslah progresif ke depan, mengarah ke gawang lawan. Sehingga progresi serangan dengan passing atau *dribbling* ke depan harus menjadi prioritas tertinggi jika memungkinkan.

Pendekatan bermain sepakbola di Indonesia yang bermain menyerang secara proaktif dengan penguasaan bola konstruktif dari lini ke lini yang berorientasi progresif ke depan untuk mencetak gol ini masih harus diikuti dengan kecerdasan dalam merebut atau menguasai kembali bola yang hilang. Menurut Danurwinda (2014: 18), orientasi *pressing* untuk secepat mungkin merebut bola jangan disalahartikan perwujudannya sebagai *high pressing* sepanjang permainan. Tinggi rendahnya garis *pressing* tim amat tergantung pada situasi. Pada banyak situasi, tim bisa lebih cepat merebut bola justru dengan garis *pressing* sedang atau bahkan rendah. Adanya kecenderungan permainan bertahan memerlukan intelegensi yang tinggi atau kecerdasan dalam mengambil keputusan sesuai dengan situasi permainan. Sangatlah penting penentuan pengambilan keputusan dalam mencoba merebut kembali bola yang hilang.

b. 1-4-3-3 sebagai Formasi Belajar

Kurikulum merupakan salah satu panduan untuk belajar sehingga proses belajar harus dimulai dari hal yang mudah ke hal yang lebih kompleks. Dalam filosofi pembinaan sepakbola Indonesia menggunakan formasi 1-4-3-3 sebagai formasi belajar. Hal ini dikarenakan formasi bermain 1-4-3-3 sebagai formasi belajar untuk mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia. Pilihan subjektif PSSI ini didasari pemikiran bahwa 1-4-3-3 adalah formasi

bermain termudah untuk pemain muda belajar. Pemilihan formasi 1-4-3-3 tentunya didasari oleh beberapa alasan yaitu Pertama, formasi 1-4-3-3 menyajikan 3 lini (belakang, tengah, depan) dengan penyebaran jumlah pemain merata. Logika sederhana mengatakan bila 10 pemain di luar kiper dibagi disebar ke 3 lini, maka pada setiap lini akan diisi oleh 3 orang. 1 pemain tersisa kemudian ditempatkan di belakang, sehingga terciptalah formasi 1-4-3-3. Kedua, secara natural posisi berdiri 11 pemain di lapangan banyak menciptakan segitiga (*triangle*) dan ketupat (*diamond*). Kondisi ideal ini bahkan bisa dicapai tanpa pemain harus melakukan banyak pergerakan. Ini merupakan kondisi ideal yang memberikan efek positif untuk permainan. Ketiga, formasi 1-4-3-3 dalam format permainan 11 vs 11 juga secara terstruktur dapat disederhanakan menjadi formasi 1-3-3 pada format permainan 7 vs 7. Dimana format permainan 7 vs 7 amat baik untuk pemain usia 10-13 tahun belajar sepakbola. Kemudian dari format 7 vs 7, permainan makin disederhanakan ke format 4 vs 4 dengan formasi 1-2-1. Dimana format 4 vs 4 adalah permainan terbaik untuk pemain usia 9 tahun ke bawah.

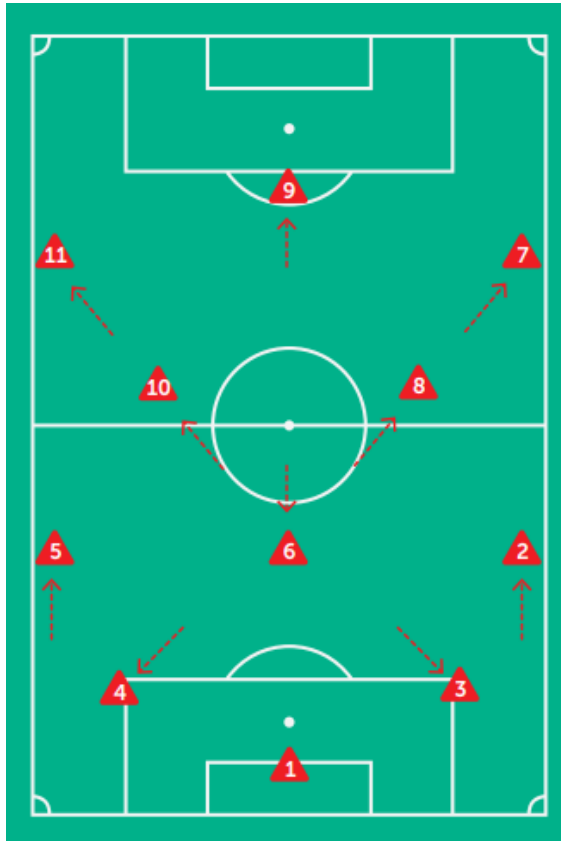
Proses belajar yang dimulai dari pemain muda, Filanesia memberikan kode dalam penomoran posisi dalam bermain. Hal ini dimaksudkan agar pemain lebih mudah dalam mengerti tugas pemain dalam berposisi. Adapun penomoran posisi dalam formasi 1-4-3-3 ala Indonesia adalah sebagai berikut:



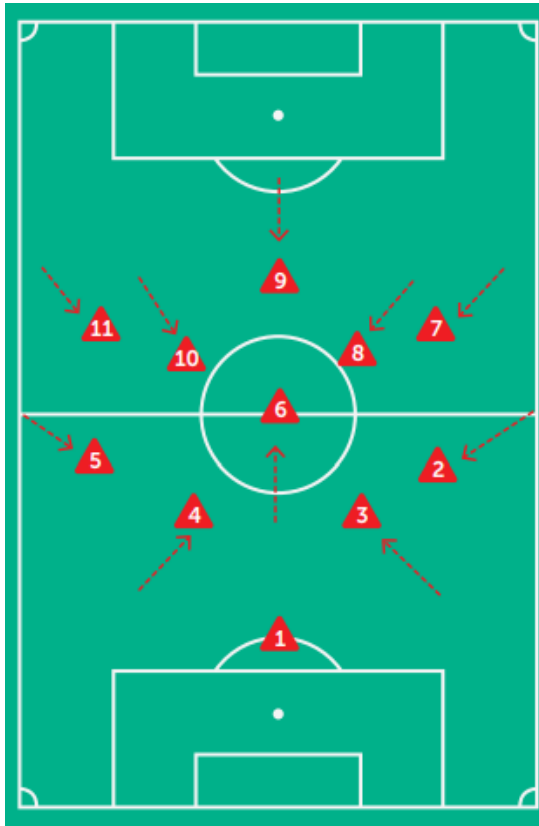
***Gambar 2.2 Penomoran Posisi Formasi 1-4-3-3 ala Indonesia***

*(Danurwindo, 2014: 24)*

Formasi dalam permainan sepakbola memiliki tujuan untuk melakukan proses menyerang dan bertahan. Melalui formasi yang telah ditentukan tentunya memiliki organisasi permainan yang lebih tertata sehingga proses menyerang dan bertahan pun dapat berjalan dengan sama baiknya. Berikut adalah pola menyerang dan bertahan ala Indonesia:

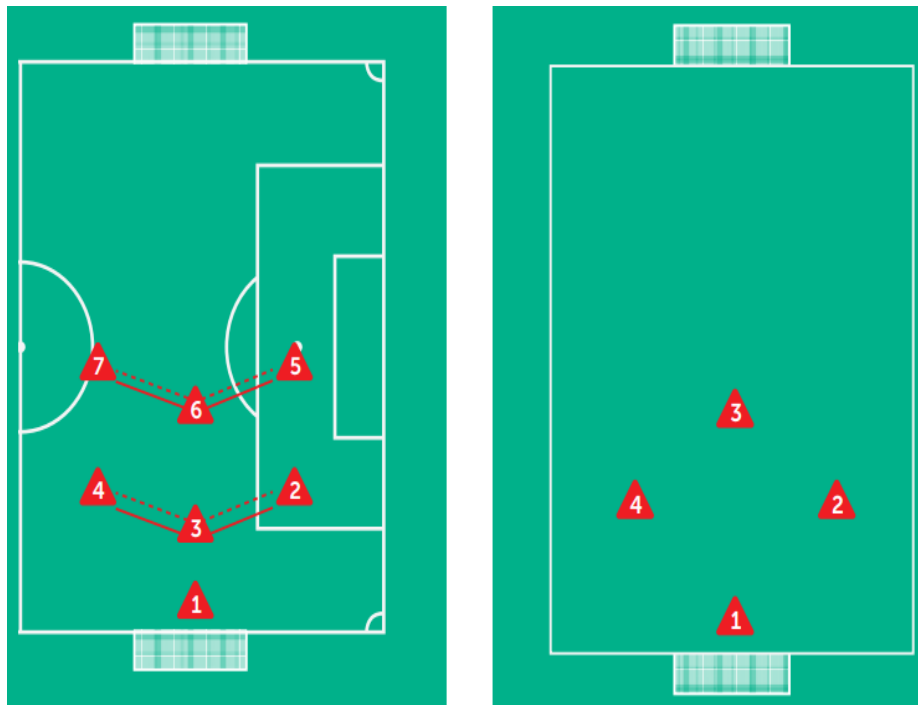


*Gambar 2.3 Pola Menyerang ala Indonesia*  
(Danurwindo, 2014: 25)



***Gambar 2.4 Pola Bertahan ala Indonesia***  
***(Danurwindo, 2014: 26)***

Adanya formasi-formasi dan pola penyerangan maupun pola bertahan tentunya didesain dengan pertimbangan usia pemain. Untuk permainan 11 vs 11 merupakan permainan untuk pemain usia remaja sampai dewasa. Adapun penyederhanaan permainan dari 11 vs 11 menjadi 7 vs 7 untuk usia 10 – 13 tahun dan 4 vs 4 untuk usia 6 sampai dengan 9 tahun ini memiliki tujuan agar dasar permainan yang selalu membentuk segitiga dan *diamond* atau segi empat dapat terjaga dan dapat diajarkan sejak dini. Adapun penyederhanaan formasinya sebagai berikut:



***Gambar 2.5 Pola Penyederhanaan Formasi ala Indonesia***

*(Danurwindo, 2014: 33)*

### c. Prinsip Permainan

Pengertian prinsip permainan adalah suatu asas yang menjadi panduan berpikir dan bertindak dalam bermain sepakbola. Sedangkan prinsip permainan adalah suatu panduan yang lebih objektif dan universal. Di mana prinsip ini berlaku di permainan sepakbola siapapun pelatihnya, siapapun pemain, lawan dan apapun faktor eksternal yang mengiringi. Prinsip ini misal berlaku untuk timnas Jerman, tetapi berlaku juga untuk timnas Indonesia dan apapun tim yang bermain sepakbola. Berangkat dari momen utama sepakbola, maka prinsip permainan terbagi menjadi prinsip penyerangan (*Attacking*) dan pertahanan (*Defending*). Prinsip *attacking* menjadi panduan

bagi pelatih dan pemain tentang apa yang harus dilakukan saat tim menguasai bola. Sebaliknya prinsip *defending* menjadi panduan bagi pelatih dan pemain saat tim sedang tidak menguasai bola. Menurut Danurwindo (2014: 37) prinsip permainan terdapat dua yaitu:

1) Prinsip Dasar *Attacking*

a) *Spread Out*

Pengertian *spread out* adalah kondisi *team shape* menyebar seluas-luasnya, membuat lapangan permainan menjadi besar. Penyebaran pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (*side to side*) dan secara vertikal dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (*end to end*).

b) *Width*

Pengertian *width* adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal di sisi kiri dan sisi kanan lapangan untuk menciptakan kelebaran. Tujuan kelebaran adalah untuk merenggangkan lawan secara horizontal. Sehingga tercipta lubang untuk memprogresi bola ke depan.

c) *Depth*

Pengertian *depth* adalah kondisi tim di mana ada pemain yang mengambil posisi maksimal jauh di belakang dan jauh di depan lapangan untuk menciptakan kedalaman. Tujuan kedalaman adalah untuk merenggangkan lawan secara vertikal. Sehingga tercipta ruang antar lini untuk pemain berdiri dan menerima umpan vertikal ke depan.

#### d) *Mobility*

Pengertian *mobility* adalah pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang punya bola. Tujuan dari pergerakan tanpa bola ini adalah menggerakkan lawan, menciptakan ruang, dan memanfaatkan ruang.

#### e) *Penetration*

Pengertian *penetration* adalah progresi bola penetrasi ke depan demi terciptanya gol. Penetrasi ini bukan cuma sekedar ke depan tetapi harus melewati minimal satu lini pressing lawan. Penetrasi dapat dilakukan dengan *passing*, *dribbling* atau permainan kombinasi.

### 2) Prinsip Dasar *Defending*

#### a) *Compactness*

Pengertian *compactness* adalah kondisi *team shape* merapat sesempit-sempitnya, membuat lapangan permainan menjadi kecil. Kerapatan pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (*side to side*), juga secara vertikal dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (*end to end*).

#### b) *Narrow*

Pengertian *narrow* adalah kondisi *team shape* dimana jarak antar pemain merapat secara horizontal. Jarak antara pemain yang berdiri di sisi paling kiri dan paling kanan harus sedekat mungkin. Tujuan dari *narrow* adalah mencegah lawan progresi bola ke depan dan memaksa lawan bermain melebar atau ke lokasi yang kita inginkan.



c) *Short*

Pengertian *short* adalah kondisi *team shape* dimana jarak antar pemain merapat secara vertikal. Jarak antara lini paling belakang dan paling depan harus sedekat mungkin. Tujuan dari *short* adalah mengecilkan ruang antar lini, sehingga lawan memiliki ruang yang minim untuk mengolah bola.

d) *Pressure*

Pengertian *pressure* adalah melakukan penjagaan dengan cara menekan lawan, menutup ruang dan jalur *passing* atau *dribbling* ke depan. Tujuan akhir *pressure* adalah merebut bola. Apabila merebut bola tidak bisa dilakukan, *pressure* bisa mencegah lawan progresi ke depan. Serta memaksa lawan bermain negatif ke samping atau ke belakang

e) *Cover*

Pengertian *cover* adalah melakukan lapisan penjagaan melalui berdiri dengan sudut sekitar 45 derajat di belakang pemain yang melakukan *pressure* kepada lawan dengan bola. Tujuan *cover* adalah: 1) menutup jalur *forward pass*, *through pass*, *wall pass*; 2) menjadi pelapis bila kawan kita dilewati; 3) menciptakan situasi 2 vs 1 bila kawan mengarahkan lawan dengan bola ke pemain *cover*.

f) *Balance*

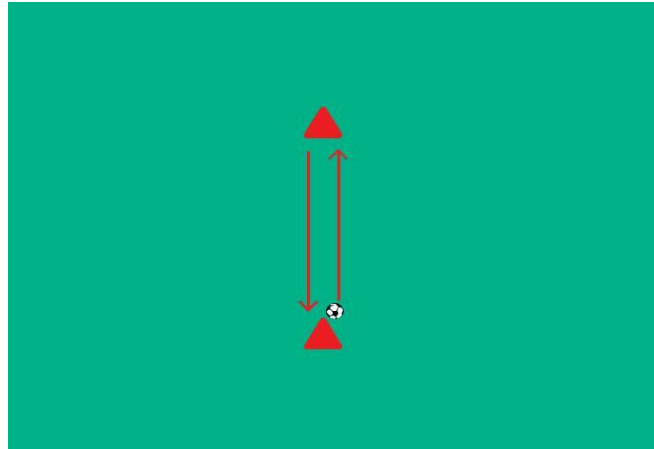
Pengertian *balance* adalah pengambilan posisi keseimbangan untuk mengisi ruang yang kosong. Tujuan *balance* adalah: 1)

Mengambil posisi yang lowong, 2) Mengantisipasi lawan mengubah arah serangan, 3) Mengantisipasi serangan ke tiang jauh.

#### d. Metode Latihan

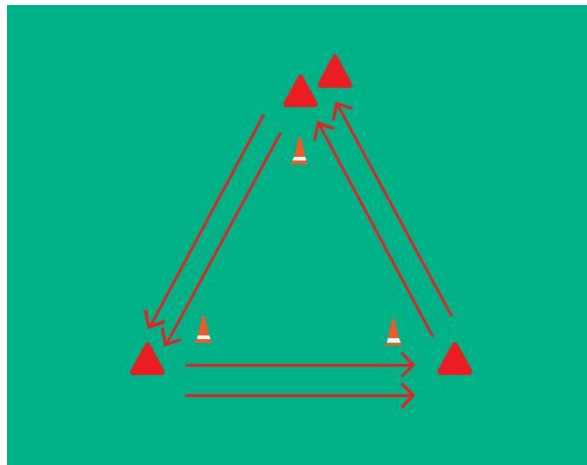
##### Metode Latihan Terisolir dan Holistik

Secara tradisional, mayoritas pelaku sepakbola telah bertahun-tahun lekat dengan fakta bahwa sepakbola terdiri dari 4 komponen, yaitu teknik, taktik, fisik, dan mental. Kelekatan pada fakta inilah yang kemudian dimispersepsikan ke dalam pendekatan latihan yang terisolir. Di mana latihan sepakbola dipecah menjadi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik, dan latihan mental. Seperti diketahui setiap aksi sepakbola selalu diawali dengan komunikasi, keputusan, dan eksekusi. Konsekuensi negatif dari pendekatan latihan terisolasi adalah rangkaian proses pemain berkomunikasi, ambil keputusan dan eksekusi menjadi terpisah. Eksekusi teknik yang seharusnya merupakan eksekusi keputusan hasil komunikasi, kemudian dikerdilkan menjadi sekedar eksekusi gerakan. Misal seorang pelatih mengajarkan “suatu gerakan” dengan bola padahal “suatu gerakan” tersebut sangat bergantung pada situasi sepakbola yang spesifik. Misal seberapa besar ruangan tersedia, seberapa banyak waktu tersedia, posisi lawan, kawan dan apa yang pemain lakukan, artinya proses komunikasi keputusan-eksekusi adalah suatu rangkaian absolut yang tidak dapat dipisahkan. Pendekatan latihan terisolasi tentu bertentangan dengan fakta objektif sepakbola.



***Gambar 2.6 Contoh Latihan Terisolir***

Pada gambar latihan di atas, pemain berlatih *passing* secara terisolir. Latihan tersebut mungkin akan meningkatkan kemampuan *passing* berpasangan, akan tetapi latihan tersebut tidak meningkatkan kemampuan *passing* dalam permainan. Pada contoh tersebut jelas rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi telah hilang. Pemain tak perlu melakukan komunikasi saat lakukan latihan *passing* berpasangan. Celakanya pengambilan keputusan tak perlu putuskan *timing passing*, dilakukan terlalu cepat atau lambat 1 detik bukanlah masalah. Pemain juga tak perlu putuskan arah *passing*. *Passing* ke arah kaki kiri atau kanan tidaklah signifikan.



***Gambar 2.7 Contoh Latihan Holistik***

Jika membandingkan latihan *passing* segitiga dengan pendekatan holistik di atas, keberadaan *cone* sudah mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi tercipta. Pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan *passing* dan pemain yang membuka ruang untuk menerima *passing*.

Di samping itu pemain harus putuskan *timing passing* dan *timing* minta bola. Terlambat atau terlalu cepat sepersekian detik antara *passer* dan *receiver* akan menjadi masalah besar. Pemain juga perlu mengambil keputusan terkait arah *passing* dan meminta bola. *Passing* ke kaki yang dekat menyulitkan kawan mengarahkan sentuhan pertama untuk aksi berikut. Meminta bola mendekati kawan juga berarti mempersempit ruang untuk sentuhan pertama.

Dari perbandingan pendekatan latihan terisolasi dan holistik, PSSI memilih untuk menggunakan metode latihan yang holistik. Di mana latihan

tidak diisolasi menjadi latihan teknik-taktik-fisik-mental, tetapi holistik saling terintegrasi satu sama lain. Di mana setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Bentuk latihan terisolasi harus ditinggalkan untuk dapat mencetak pemain sepakbola cerdas.

e. Karakteristik Anak Usia Dini

Setiap anak mempunyai cara belajar sendiri sesuai dengan umurnya dan cara belajarnya tersebut tidak bisa disamakan dengan cara belajar orang dewasa karena anak-anak lebih banyak belajar dengan cara bermain yang menyenangkan. Kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia atau Filanesia membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola. Fase kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan *Skill* Sepakbola. Fase ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola dan fase keempat adalah usia 18 tahun ke-atas yang dinamakan Fase Penampilan.

1) Fase Kegembiraan Sepakbola (6-9 tahun)

Fase usia 6-9 tahun merupakan fase pertumbuhan pesat pertama. Dimana tungkai kaki dan tangan bertumbuh menjadi lebih panjang ketimbang batang tubuhnya. Pada saat yang bersamaan, organ pada sistim pernapasan jantung juga semakin membesar ukurannya.

Konsekuensinya adalah:

- a) Pemain banyak bergerak.
- b) Koordinasi gerak cenderung kasar.

- c) Otot-otot tidak terlatih.
- d) Rendahnya tingkat konsentrasi.
- e) Sikap sensitif yang dominan.
- f) Mempunyai idola tokoh dewasa sebagai panutan

Awal masa ini juga adalah masa di mana anak-anak memulai sekolah. Dengan lingkungan baru di luar rumah, anak berada dalam fase transisi untuk mengenal lingkungan pergaulan baru. Dalam hal ini SSB menjadi lingkungan baru ketiga setelah rumah dan sekolah. SSB harus jadi tempat yang serupa dengan sekolah, dimana anak akan belajar bersosialisasi, saling menerima kehadiran pelatih dan teman-temannya.

## 2) Fase Pengembangan *Skill* Sepakbola (10-13 tahun)

Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (*golden age of learning*). Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepakbola. Konsekuensinya adalah:

- a) Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis.
- b) Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah.
- c) Koordinasi gerak prima.
- d) Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi.
- e) Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam.

Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar *skill* aksi-aksi sepakbola baru. Pengertian *skill* aksi-aksi sepakbola di sini sekali lagi tidak boleh dikedilkan sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan *skill* aksi sepakbola yang fungsional., artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian game, yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin.

### 3) Fase Pengembangan Permainan Sepakbola (14-17 tahun)

Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia pubertas (*growth spurt*). Di mana secara alami pemain mengalami era pertumbuhan pesat yang kedua. Hal yang jelas tampak adalah tinggi badan pemain mengalami kenaikan pesat. Kondisi ini membuat pemain merasa asing dengan tubuhnya sendiri. Meski demikian, secara alami pula pemain beranjak semakin dewasa. Ia makin memiliki konsep diri yang kuat. Kebutuhan akan pengembangan diri menjadi makin besar. Pemain mulai berpikiran rasional dan selalu ingin tahu alasan di balik setiap tindakan. Secara umum, konsekuensi yang terjadi adalah:

- a) Tubuh tidak proporsional, koordinasi dan kelincihan menurun.
- b) Otot semakin terlatih, kekuatan dan daya tahan meningkat.
- c) Konsep diri semakin menguat, ada keinginan tinggi untuk eksis.
- d) Peningkatan logika berpikir dan pemikiran yang kritis.
- e) Memiliki kebutuhan akan konsep sepakbola yang logis.

Berangkat dari karakteristik fisiologis rentang usia ini, serta pengajaran yang telah diberikan pada fase pembinaan sebelumnya, maka

iniilah saat tepat untuk mulai mengajarkan pemain bermain sepakbola 11 vs 11. Setelah memiliki kecintaan tinggi, kekayaan gerak, serta skill aksi-aksi sepakbola, saatnya pemain belajar menggunakan semua itu dalam permainan sepakbola 11 vs 11.

	AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS	
	18+	Fase Penampilan	P-3-M  Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar untuk Menang	
	17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola			7 v 7  Tanpa Offside	Belajar Bermain Sepakbola 11v11
	16					
	15					
	14					
	13	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M  belajar - Belajar - Main	Belajar Aksi-aksi Sepakbola		
	12					
	11					
	10					
	9	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M  main - Belajar - Main	4v 4  Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan Bola	
	8					
	7					
	6					

**Gambar 2.8 Fase Latihan**

*(Danurwindo dkk, 2014: 60)*

## 7. Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola telah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Sepakbola adalah



permainan yang dilakukan dengan cara menyepak bola, bola disepak kian kemari untuk diperebutkan antara pemain-pemain yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri jangan sampai kemasukan (Soedjono, 1995: 103). Di dalam memainkan bola, pemain diperbolehkan untuk menggunakan seluruh anggota badan kecuali tangan dan lengan. Hanya penjaga gawang diijinkan untuk memainkan bola dengan tangan. Dewasa ini hampir semua laki-laki baik anak-anak, remaja, pemuda hingga orang tua pernah melakukan olahraga sepakbola meskipun tujuan melakukan olahraga ini berbeda-beda, ada yang menjadikan sepakbola hanya sekedar rekreasi, untuk menjaga kebugaran, untuk sekedar meyalurkan hobi (Subagyo Irianto dkk., 2010: 1).

“Sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang” (Sucipto dkk, 2000: 7) Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut dapat memasukkan bola lebih banyak dari lawannya, dan apabila skor sama maka permainan dinyatakan seri.

## **B. Penelitian Yang Relevan**

1. Penelitian yang relevan berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan oleh Yesica Tamala Artha, 2013 dengan judul “Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Materi Pencak Silat pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP se-Kota Yogyakarta”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persepsi guru termasuk dalam kategori cukup baik, adapun persentasenya sebagai berikut: terdapat 3 guru (8,3%) yang memiliki persepsi baik sekali, 8 guru (22,2%) yang memiliki persepsi baik, 14 guru (39,0%) yang memiliki persepsi cukup baik, 8 guru (22,2%) yang memiliki persepsi kurang baik, 3 guru (8,3%) yang memiliki persepsi tidak baik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh peneliti, relevan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu: Agung Prasetya, 2012 yang berjudul “Tingkat Pemahaman Pelatih Penjas Se-Kabupaten Bantul Terhadap Penyebab Klasifikasi dan Jenis Cedera Saat Berolahraga”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih pendidikan jasmani dan kesehatan sekolah negeri se-Kabupaten Bantul terhadap penyebab, klasifikasi dan jenis cedera olahraga adalah sedang, adapun persentasenya sebagai berikut: 80 orang (37,04%) dalam kategori sedang, 68 orang (31,48%) dalam kategori kurang, terdapat, 46 orang (21,30%) dalam kategori baik, 16 orang (7,41%) dalam kategori baik sekali dan 6 orang (2,78%) dalam kategori kurang sekali.

### **C. Kerangka Berpikir**

Tingkat pemahaman pelatih dalam memahami kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia yang terbaru ini dapat terlihat dalam metode dan cara menyampaikan program latihan. diawali dengan perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi program latihan yang dibuatnya untuk diberikan kepada siswa sekolah sepakbola sesuai dengan kelompok umurnya masing-masing. Dengan adanya pembinaan dan pelatihan yang dilakukan di Askab Sleman maka diharapkan pelatih SSB di Kabupaten Sleman mampu memahami kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia secara umum dan secara khusus untuk meingkatkan prestasi sepakbola di Kabupaten Sleman. Berdasarkan penelitian ini maka dapat diketahui tingkat pemahaman pelatih dalam menguasai kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2006: 21), penelitian deskriptif kuantitatif adalah penelitian yang bertujuan memberikan gambaran terhadap objek yang diteliti melalui data sampel atau populasi yang dinyatakan dalam bentuk angka. Penelitian ini menggambarkan tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode survei. Survei atau observasi adalah suatu aktivitas memperhatikan suatu objek dengan menggunakan mata (Arikunto, 2006: 156).

#### **B. Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian dilakukan bulan April 2019 dan tempat yang digunakan untuk penelitian ini SSB di Kabupaten Sleman.

#### **C. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi**

Sugiyono (2012: 61) “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pelatih SSB se-Kabupaten Sleman terdapat 50 orang.

## **2. Sampel**

Sugiyono (2005: 59), “Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut”. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu suatu teknik pengambilan sampel berdasarkan dengan teknik yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu, Hadi (2004: 186). Sedangkan Sugiyono (2006: 61), menyatakan bahwa “*purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu”. Dari pernyataan tersebut, teknik *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang memenuhi kriteria penelitian. Kriteria yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Pelatih SSB se-Kabupaten Sleman yang telah memiliki lisensi pelatih
- b. Pelatih SSB yang pernah mengikuti sosialisasi Filanesia

Berdasarkan kriteria tersebut maka diperoleh sampel sebesar 19 orang.

### **D. Definisi Operasional Variabel**

Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah variabel tunggal yaitu Pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019. Menurut Sudijono (2005: 50), pemahaman (*comprehension*) adalah kemampuan seseorang untuk mengerti atau memahami sesuatu setelah sesuatu itu diketahui dan diingat. Sejalan dengan pendapat tersebut maka dalam penelitian ini untuk mengetahui tingkat pemahaman pelatih dalam memahami dan menguasai materi pelatihan pembinaan sepakbola Indonesia.

## **E. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes soal untuk memperoleh informasi dari responden dalam arti laporan tentang pribadinya atau hal-hal yang ia ketahui (Arikunto, 2006: 151). Menurut Arikunto (2010: 193), tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan serta alat lain yang digunakan untuk mengukur, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok. Tes digunakan untuk mengukur sejauh mana pelatih memahami pelajaran yang telah disampaikan terutama meliputi aspek pengetahuan dan keterampilan. Tes yang akan dilakukan yaitu tes tertulis. Tes tertulis yaitu tes atau soal yang harus diselesaikan pelatih secara tertulis. Ditinjau dari skor hasil tes yang akan dilakukan menggunakan tes obyektif yaitu bentuk tes yang mengandung kemungkinan jawaban atau respon yang harus dipilih oleh peserta tes dalam hal ini peserta hanya memilih alternatif jawaban yang telah disediakan salah satunya adalah tes pilihan ganda.

Penyusun instrumen harus memperhatikan langkah-langkah sebagai berikut: mendefinisikan kontrak, menyidik faktor, dan menyusun butir-butir pertanyaan (Hadi, 1991: 79). Berdasarkan ketiga langkah tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

#### **a. Mendefinisikan Kontrak**

Kontrak yaitu suatu tujuan yang bertujuan untuk memberikan batasan arti kontrak yang akan diteliti, dengan demikian nantinya tidak akan terjadi penyimpangan terhadap tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini.

Konstrak dalam penelitian ini adalah Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia.

b. Menyidik faktor

Langkah selanjutnya yaitu menyidik faktor dari variabel di atas dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Definisi dari menyidik faktor yaitu suatu tahap yang bertujuan untuk menandai faktor-faktor yang disangka dan kemudian diyakini menjadi komponen dari konstrak yang akan dicapai. Faktor yang mempengaruhi pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman meliputi faktor filosofi sepakbola Indonesia, formasi belajar, prinsip permainan, metode dan fase latihan. Faktor-faktor tersebut akan digunakan untuk mengungkap tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019.

c. Menyusun butir-butir pertanyaan

Langkah terakhir adalah menyusun butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun konstrak. Butir-butir pertanyaan disusun dalam sebuah tes soal. Dalam menyusun butir-butir tes soal, mengacu pendapat Usman (1996: 60) harus memperhatikan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Bahasa singkat, jelas, dan sederhana
- 2) Kata-kata yang digunakan tidak mengandung makna rangkap
- 3) Menghindari pernyataan yang relatif panjang. Sehingga sukar diingat responden

- 4) Menghindari pernyataan yang mengandung lebih dari dua unsur
- 5) Menghindari kata-kata seperti semua, seluruh, selalu, tak satupun, tidak pernah karena bersifat menggiring responden. Berdasarkan uraian diatas, maka disusun kisi-kisi tes soal penelitian sebagai berikut:

**Tabel 3.1 Kisi-kisi Tes Soal**

Variabel	Indikator	No Soal	Jumlah
Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia	1. Filosofi Sepakbola Indonesia	1, 2, 3, 4, 21, 22,23, 24	8
	2. Formasi Belajar	5, 6, 7, 8, 9,25, 26, 27, 30, 48, 50	11
	3. Prinsip Permainan	10, 11, 12, 13,14, 15, 16, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36,37,38	16
	4. Metode Latihan	16, 17, 39, 40, 41, 42,45, 50	8
	5. Karakteristik Anak Usia Dini	18, 19, 20, 43, 44, 46, 47	7
Jumlah		-	50



## 2. Konsultasi *Expert Judgment*

Setelah pernyataan tersusun maka langkah selanjutnya adalah mengkonsultasikan butir-butir pernyataan dengan *Expert Judgment* (ahli atau pakar). Dalam hal ini dimohonkan kepada ahli dan telah berpengalaman dalam bidang sepakbolayaitu Bapak Nawan Primasoni, M. Or. yang merupakan akademisi dan praktisi.

## 3. Uji Coba Instrumen

Sebelum dilakukan pengambilan data yang sebenarnya, instrumen tes soal yang telah disusun perlu diujicobakan terlebih dahulu. Uji coba dilaksanakan pada bulan April 2019 di Kabupaten Sleman, dengan sampel pelatih SSB di Kabupaten Sleman. Uji coba instrumen terdiri dari 10 pelatih SSB di Kabupaten Sleman. Tes soal yang telah disusun sebelum digunakan untuk mengumpulkan data sebenarnya, terlebih dahulu diuji cobakan (*try out*). Uji coba dimaksudkan mendapat instrumen yang benar-benar valid (sahih) dan reliabel (andal). Uji coba instrumen dilakukan kepada sampel yang memiliki karakteristik yang hampir sama dengan kondisi sampel yang sesungguhnya.

### a. Uji Validitas Instrumen

Setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan komputer SPSS. Pengujian menghasilkan adanya beberapa butir pertanyaan yang gugur. Dengan demikian sisa butir pertanyaan yang tidak gugur dinyatakan sah dan digunakan untuk pengambilan data.

Menurut Hadi (1991: 17), suatu instrumen dikatakan sah apabila instrumen tersebut mampu mengukur apa yang hendak diukur. Sedangkan

cara untuk mengukur validitas yaitu dengan teknik *Product Moment* pada taraf signifikan 5%.

Setelah data uji coba terkumpul kemudian dianalisis dengan bantuan komputer SPSS. Pengujian menghasilkan adanya beberapa butir pertanyaan yang gugur. Dengan demikian sisa butir pertanyaan yang tidak gugur dinyatakan sah dan digunakan untuk pengambilan data.

Berdasarkan hasil ujicoba instrumen maka diperoleh 7 item gugur yaitu 7, 15, 23, 31, 39, 47, 49. Adapun kisi-kisi setelah ujicoba instrumen sebagai berikut:

**Tabel 3.2 Kisi-kisi Tes Soal**

<b>Variabel</b>	<b>Indikator</b>	<b>No Soal</b>	<b>Jumlah</b>
Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia	1. Filosofi Sepakbola Indonesia	1, 2, 3, 4, 19, 20, 21	7
	2. Formasi Belajar	5, 6, 7, 8, 9, 22, 23, 24, 27, 42	9
	3. Prinsip Permainan	9, 10, 11, 12, 13, 25, 26, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34	14
	4. Metode Latihan	14, 15, 35, 36, 37, 40, 43	7
	5. Karakteristik Anak Usia Dini	16, 17, 18, 38, 39, 41	6
Jumlah		-	43

**b. Uji Reliabilitas Instrumen**

Reliabilitas instrumen mengacu pada suatu pengertian bahwa suatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik (Arikunto, 2006: 170). Analisis

keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji.

Perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menggunakan rumus Alpha Cronbach dengan bantuan SPSS 20.0. Untuk perhitungan keterandalan instrumen menggunakan rumus Alpha Cronbach (Hadi, 1991). Analisis keterandalan butir hanya dilakukan pada butir yang dinyatakan sah saja dan bukan semua butir yang belum diuji.

#### 4. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yaitu cara yang dipakai dalam mengumpulkan data dari responden. Data yang diperlukan dalam penelitian ini berupa jawaban dari pertanyaan yang diperoleh dari populasi. Adapun populasi adalah pelatih SSB se-Kabupaten Sleman. Seluruh populasi diambil datanya sebagai sampel. Langkah-langkah dalam mengumpulkan data yaitu: (1) Menyebar tes soal kepada sampel, (2) Mengumpulkan tes soal setelah diisi oleh sampel. Peneliti menyampaikan tes soal dan menjelaskan tata cara mengisi kemudian responden diminta mengisi tes soal tersebut, setelah itu dikumpulkan hasilnya diskor dan dianalisis.

#### **F. Teknik Analisis Data dan Teknik Pengumpulan Data**

Sesudah data diperoleh selanjutnya data dianalisis untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan. Untuk menganalisis data digunakan teknik analisis statistik deskriptif kuantitatif dengan persentase. Statistik deskriptif kuantitatif yaitu bagian dari statistik yang berfungsi untuk mengumpulkan data, menguji data menentukan nilai-nilai statistik dan penentuan diagram grafik suatu

hal agar mudah dibaca dan mudah diperoleh dijumlahkan dan hasilnya dibagi dengan jumlah skor yang diharapkan dikalikan 100% sehingga diperoleh persentase persepsi (Sudijono, 2005: 43). Rumus yang digunakan untuk mencari persentase adalah:

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Persentase yang dicari

f = Frekuensi jawaban yang sedang dicari persentasenya

N = Frekuensi jawaban responden

Pengkategorian berdasarkan pada Penilaian Acuan Norma (PAN) dengan skala lima berdasarkan SD dan rerata. Pengkategorian dengan SD dan rerata adalah (Sudijono, 2010: 175) sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Kategori Skor Berdasarkan Kurva Normal Baku**

No	Kategori	Rentang Nilai
1	Sangat Rendah	$\leq M-1,5.SD$
2	Rendah	$M-1,5.SD$ s.d. $M-0,5.SD$
3	Sedang	$M-0,5.SD$ s.d. $M+0,5.SD$
4	Tinggi	$M+0,5.SD$ s.d. $M+1,5.SD$
5	Sangat Tinggi	$\geq M+1,5.SD$

Keterangan:

SD = Standar Deviasi

M = Mean/Rata-rata

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

Penelitian tentang tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 dilakukan pada Minggu, 7 April 2019 dan Minggu, 14 April 2019 dan diperoleh responden sebanyak 19 orang. Dari hasil penelitian tersebut akan dideskripsikan sebagai berikut:

#### **1. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia Di Kabupaten Sleman Pada Tahun 2019**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada Tahun 2019**

<b>Statistik</b>	<b>Skor</b>
<i>Mean</i>	27,3158
<i>Median</i>	27,0000
<i>Mode</i>	23,00
<i>Std. Deviation</i>	3,80135
<i>Minimum</i>	23,00
<i>Maximum</i>	35,00

Dari data tersebut dapat dideskripsikan pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 dengan rerata sebesar 27,31, nilai tengah sebesar 27, nilai sering muncul sebesar 23 dan simpangan baku sebesar 3,80. Sedangkan skor tertinggi sebesar 35 dan skor terendah sebesar 23. Dari hasil tes maka kategori tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 disajikan dalam tabel sebagai berikut:

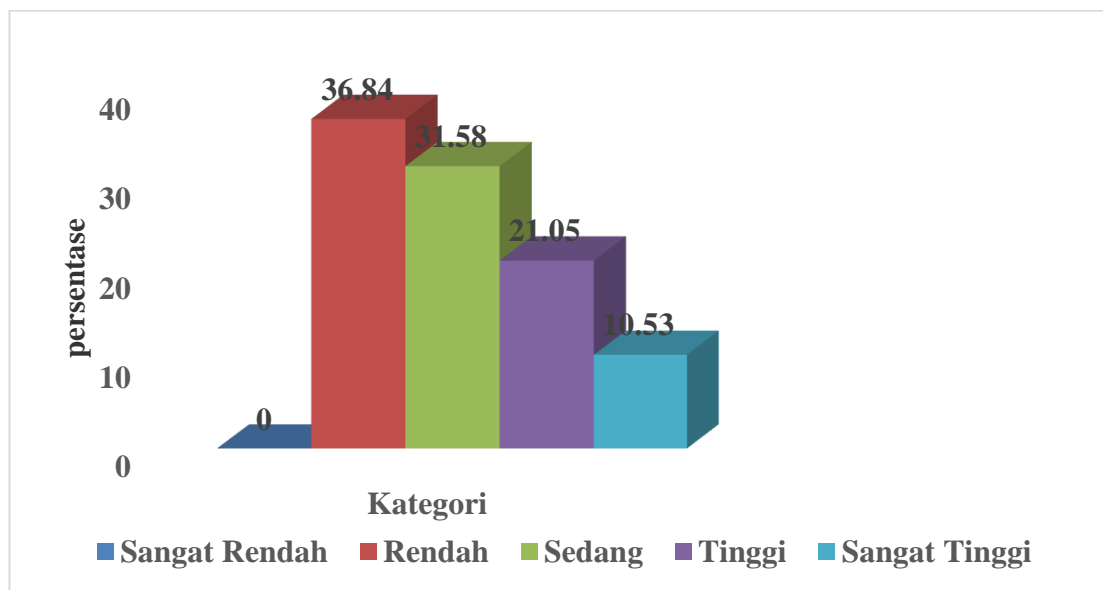
**Tabel 4.2 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada Tahun 2019**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 33,01$	2	10,53	Sangat Tinggi
2	$29,21 < X \leq 33,01$	4	21,05	Tinggi
3	$25,41 < X \leq 29,21$	6	31,58	Sedang
4	$21,61 < X \leq 25,41$	7	36,84	Rendah
5	$X \leq 21,61$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		19	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang atau 36,84%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%,



tinggi 4 orang atau 21,05%, sedang 6 orang atau 31,58%, rendah 7 orang atau 36,84% dan sangat rendah 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019:



***Gambar 4.1 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman Pada Tahun 2019***

## **2. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.3 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia**

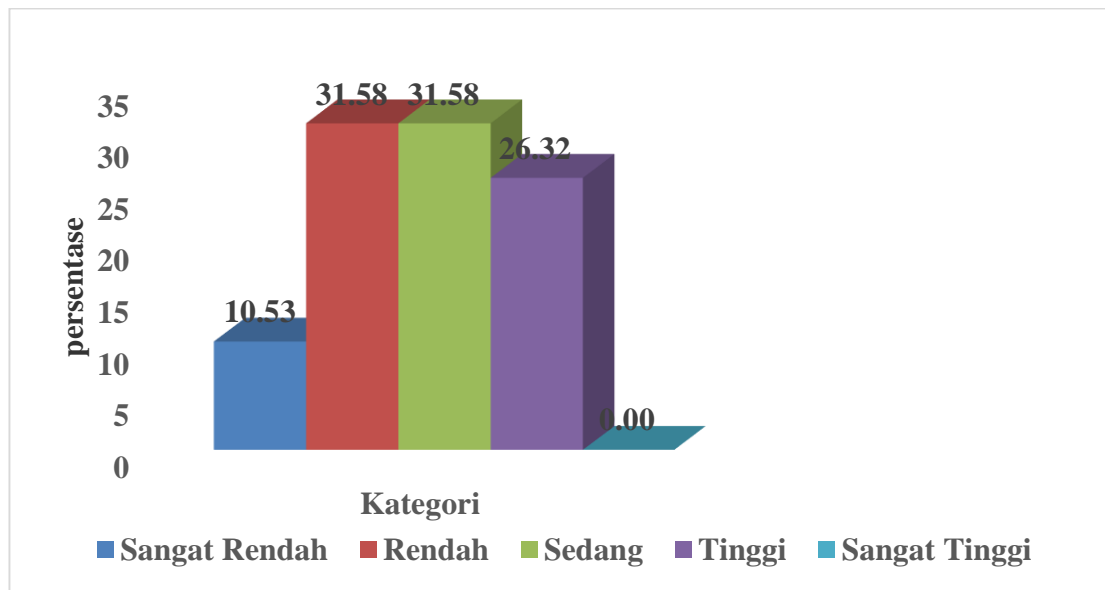
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	3,7368
<i>Median</i>	4,0000
<i>Mode</i>	3,00
<i>Std. Deviation</i>	,99119
<i>Minimum</i>	2,00
<i>Maximum</i>	5,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang filosofi sepakbola Indonesia dengan rerata sebesar 3,73, nilai tengah sebesar 4, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 0,99. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 2. Dari hasil tes maka kategori tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi sepakbola Indonesia disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.4 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 5,22$	0	0,00	Sangat Tinggi
2	$4,23 < X \leq 5,22$	5	26,32	Tinggi
3	$3,24 < X \leq 4,23$	6	31,58	Sedang
4	$2,25 < X \leq 3,24$	6	31,58	Rendah
5	$X \leq 2,25$	2	10,53	Sangat Rendah
Jumlah		19	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang filosofi sepakbola Indonesia adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 6 orang atau 31,58%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang filosofi sepakbola Indonesia yang berkategori sangat tinggi 0 orang atau 0,00%, tinggi 10 orang atau 52,63%, sedang 4 orang atau 21,05%, rendah 5 orang atau 26,32% dan sangat rendah 0 orang atau 0,00%. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang filosofi sepakbola Indonesia:



**Gambar 4.2 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Filosofi Sepakbola Indonesia**

### 3. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.5 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar**

Statistik	Skor
Mean	8,1053
Median	8,0000
Mode	9,00
Std. Deviation	1,76052
Minimum	5,00
Maximum	11,00

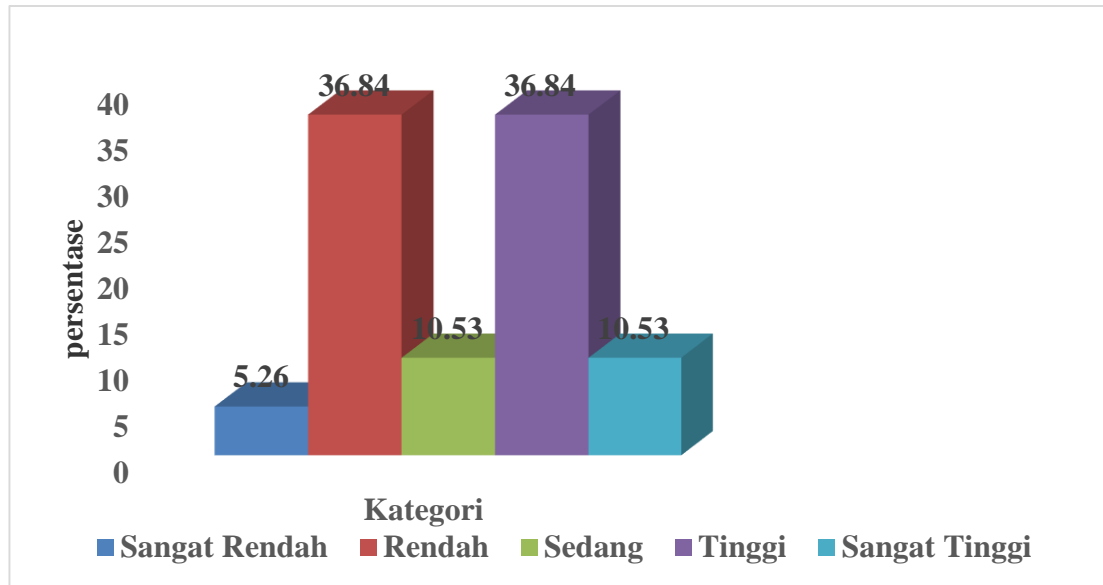
Dari data tersebut dapat dideskripsikan pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar dengan rerata sebesar 8,10 nilai tengah sebesar 8, nilai sering muncul sebesar 9 dan simpangan baku sebesar 1,76. Sedangkan skor tertinggi sebesar 11 dan skor terendah sebesar 5. Dari hasil tes maka kategori tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.6 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 10,74$	2	10,53	Sangat Tinggi
2	$8,98 < X \leq 10,74$	7	36,84	Tinggi
3	$7,22 < X \leq 8,98$	2	10,53	Sedang
4	$5,46 < X \leq 7,22$	7	36,84	Rendah
5	$X \leq 5,46$	1	5,26	Sangat Rendah
Jumlah		19	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar adalah tinggi dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori tinggi sebanyak 7 orang atau 36,84%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%, tinggi 7 orang atau 36,84%, sedang 2 orang atau 10,53%, rendah 7 orang atau 36,84% dan sangat rendah 1

orang atau 5,26%. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar:



***Gambar 4.3 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Formasi Belajar***

#### **4. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.7 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan**

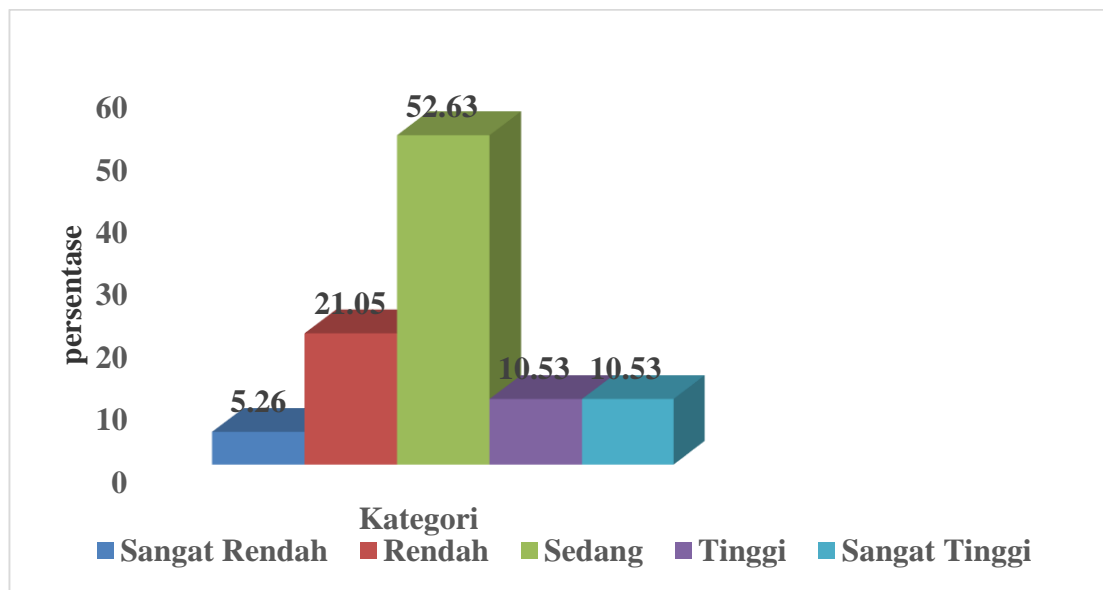
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	7,4737
<i>Median</i>	8,00
<i>Mode</i>	8,00
<i>Std. Deviation</i>	1,50438
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	10,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan dengan rerata sebesar 7,43, nilai tengah sebesar 8, nilai sering muncul sebesar 8 dan simpangan baku sebesar 1,50. Sedangkan skor tertinggi sebesar 10 dan skor terendah sebesar 4. Dari hasil tes maka kategori tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 9,72$	2	10,53	Sangat Tinggi
2	$8,22 < X \leq 9,72$	2	10,53	Tinggi
3	$6,72 < X \leq 8,22$	10	52,63	Sedang
4	$5,22 < X \leq 6,72$	4	21,05	Rendah
5	$X \leq 5,22$	1	5,26	Sangat Rendah
Jumlah		19	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 10 orang atau 52,63%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%, tinggi 2 orang atau 10,53%, sedang 10 orang atau 52,63%, rendah 4 orang atau 21,05% dan sangat rendah 1 orang atau 5,26%. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan:



***Gambar 4.4 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Prinsip Permainan***



## 5. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum

### Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.9 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan**

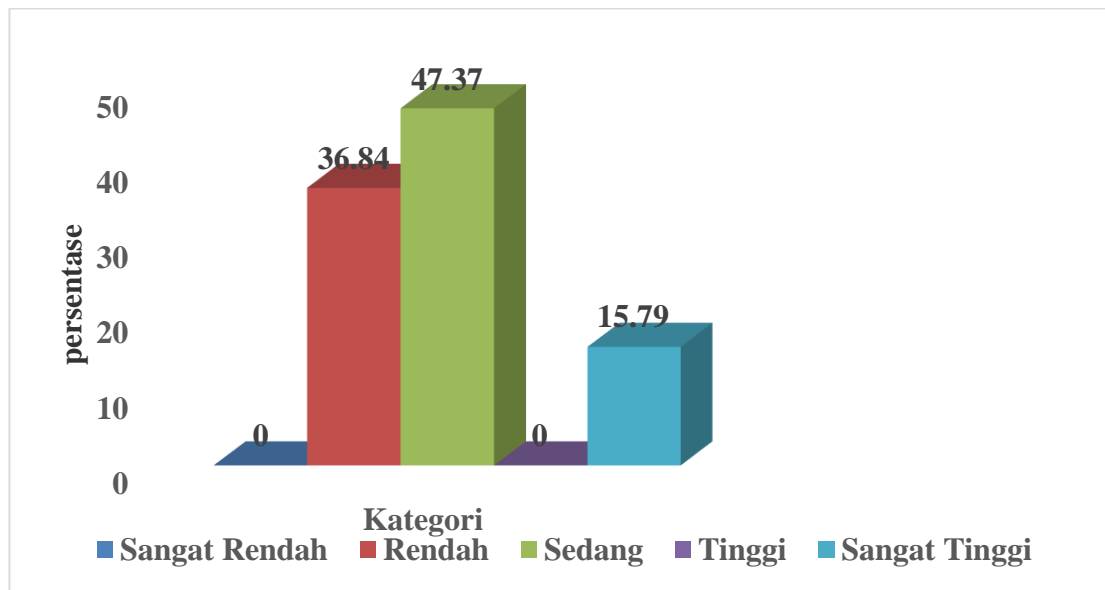
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	4,7895
<i>Median</i>	5,0000
<i>Mode</i>	5,00
<i>Std. Deviation</i>	0,71328
<i>Minimum</i>	4,00
<i>Maximum</i>	6,00

Dari data di atas dapat dideskripsikan pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan dengan rerata sebesar 4,79 nilai tengah sebesar 5, nilai sering muncul sebesar 5 dan simpangan baku sebesar 0,73. Sedangkan skor tertinggi sebesar 6 dan skor terendah sebesar 4. Dari hasil tes maka kategori tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.10 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 5,86$	3	15,79	Sangat Tinggi
2	$5,15 < X \leq 5,86$	0	0,00	Tinggi
3	$4,44 < X \leq 5,15$	9	47,37	Sedang
4	$3,73 < X \leq 4,44$	7	36,84	Rendah
5	$X \leq 3,73$	0	0,00	Sangat Rendah
Jumlah		19	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 9 orang atau 47,37%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan yang berkategori sangat tinggi 3 orang atau 15,79%, tinggi 0 orang atau 0,00%, sedang 9 orang atau 47,37%, rendah 7 orang atau 36,84% dan sangat rendah 0 orang atau 0%. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan:



***Gambar 4.5 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Metode Latihan***

#### **6. Deskripsi Hasil Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini**

Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.11 Deskripsi Statistik Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini**

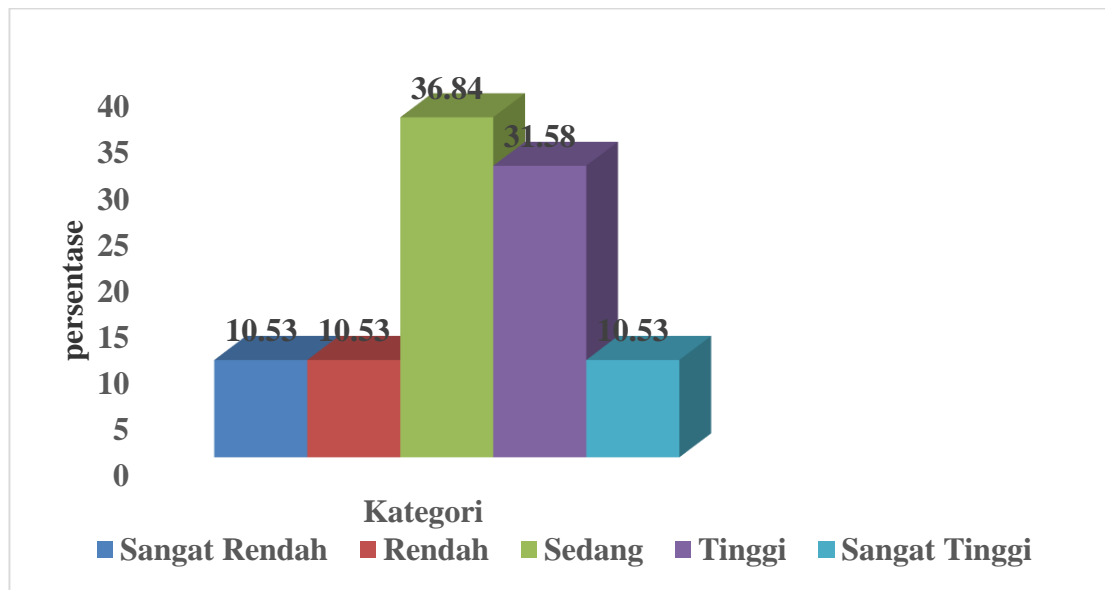
Statistik	Skor
<i>Mean</i>	3.2105
<i>Median</i>	3.0000
<i>Mode</i>	3.00
<i>Std. Deviation</i>	1.13426
<i>Minimum</i>	1.00
<i>Maximum</i>	5.00

Dari data di atas dapat dideskripsikan pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini dengan rerata sebesar 3,2 nilai tengah sebesar 3, nilai sering muncul sebesar 3 dan simpangan baku sebesar 1,13. Sedangkan skor tertinggi sebesar 5 dan skor terendah sebesar 1. Dari hasil tes maka kategori tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini disajikan dalam tabel sebagai berikut:

**Tabel 4.12 Kategorisasi Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini**

No	Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
1	$X > 4,91$	2	10,53	Sangat Tinggi
2	$3,78 < X \leq 4,91$	6	31,58	Tinggi
3	$2,65 < X \leq 3,78$	7	36,84	Sedang
4	$1,52 < X \leq 2,65$	2	10,53	Rendah
5	$X \leq 1,52$	2	10,53	Sangat Rendah
Jumlah		19	100	

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang karakteristik anak usia dini adalah sedang dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori sedang sebanyak 7 orang atau 36,84%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang karakteristik anak usia dini yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%, tinggi 6 orang atau 31,58%, sedang 7 orang atau 36,84%, rendah 2 orang atau 10,53% dan sangat rendah 2 orang atau 10,53%. Berikut adalah grafik tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia tentang karakteristik anak usia dini:



***Gambar 4.6 Diagram Batang Tingkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia tentang Karakteristik Anak Usia Dini***

## **B. Pembahasan**

Dari deskripsi hasil penelitian yang dilakukan tentang tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 diperoleh bahwa pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang atau 36,84%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%, tinggi 4 orang atau 21,05%, sedang 6 orang atau 31,58%, rendah 7 orang atau 36,84% dan sangat rendah 0 orang atau 0,00%.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum, pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 masih tergolong rendah. Meskipun keadaan di lapangan sebagian besar pelatih SSB di Kabupaten Sleman ini telah mengikuti lisensi “D” kepelatihan nasional yang diselenggarakan di Askab Kabupaten Sleman maupun di Asprov DIY. Keadaan ini menunjukkan bahwa pemahaman pelatih masih rendah terhadap kurikulum yang diusung oleh PSSI untuk membina pemain sepakbola muda Indonesia melalui SSB. Secara mendasar kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia meliputi lima aspek yaitu filosofi sepakbola Indonesia, formasi belajar, prinsip permainan, metode latihan dan karakteristik anak usia dini. Dari kelima aspek tersebut pelatih SSB di Kabupaten Sleman memiliki kategori sedang pada seluruh aspek. Meskipun kecenderungan seimbang dengan pelatih yang berkategori rendah.

Berdasarkan hasil di atas menunjukkan bahwa pelatih SSB di Kabupaten Sleman telah memahami dengan baik filosofi sepakbola Indonesia yang lebih proaktif dalam melakukan permainan menyerang dan bertahan. Akan tetapi, sebagai pelatih seharusnya mampu memahami formasi belajar yang akan dilatihkan. Hal ini menunjukkan bahwa dalam melatih, pelatih SSB di Kabupaten Sleman masih belum memahami formasi belajar atau formasi yang harus dilatihkan sesuai dengan fase-fase perkembangan anak. Sedangkan pada aspek prinsip permainan dan metode latihan memiliki kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pelatih baru memahami filosofi permainan sepakbola Indonesia saja tetapi masih rendah dalam pemahaman tentang apa yang harus dilatihkan kepada pemain.

Menurut Bloom dalam Sudijono (2005: 49-50) ukuran pemahaman termasuk dalam ranah proses berpikir (*cognitive domain*) yang mencakup kegiatan mental (otak) dan segala upaya yang menyangkut aktivitas otak adalah termasuk dalam ranah kognitif. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa pelatih setelah melakukan lisensi “D” kepelatihan nasional ini berusaha untuk mencerna dan memahami ilmu yang diperolehnya untuk diterapkan ke kegiatan kepelatihannya. Akan tetapi, kondisi di lapangan menunjukkan bahwa pelatih masih belum memahami secara baik aspek formasi belajar, prinsip permainan, metode latihan dan karakteristik anak usia dini. Keadaan ini bisa terjadi karena pelatih lebih menguasai praktiknya dibandingkan dengan teorinya.

Sebagai pelatih yang baik seharusnya memang harus menguasai materi dan teori kepelatihan agar tidak salah dalam melatih pemain. Hal ini menunjukkan bahwa lisensi kepelatihan sangatlah bermanfaat bagi pelatih untuk dapat menambah ilmu dan praktik melatihnya. Menurut Sukadiyanto (2010: 5), pelatih adalah seseorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu yang relatif singkat. Sejalan dengan pendapat tersebut bahwa dalam melatih pelatih harus mampu memiliki syarat keprofesionalannya dalam mengungkapkan potensi pemainnya dalam kegiatan latihan.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 adalah rendah dengan pertimbangan frekuensi terbanyak berada pada kategori rendah sebanyak 7 orang atau 36,84%. Tingkat pemahaman pelatih SSB terhadap kurikulum pembinaan sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada tahun 2019 yang berkategori sangat tinggi 2 orang atau 10,53%, tinggi 4 orang atau 21,05%, sedang 6 orang atau 31,58%, rendah 7 orang atau 36,84% dan sangat rendah 0 orang atau 0,00%.

#### **B. Implikasi**

1. Hasil penelitian ini sebagai evaluasi pelatih untuk memperbaiki kualitas pemahamannya terhadap kurikulum Fillanesia.
2. Dengan hasil ini dapat sebagai acuan bagi pelatih untuk dapat menentukan tindakan berdasarkan hasil penelitian tersebut.

#### **C. Saran**

1. Pelatih diharapkan mampu memahami kurikulum dengan baik agar tidak terjadi kesalahan dalam melatih.

2. Sekolah sepakbola diharapkan mampu memberikan dorongan kepada pelatih untuk dapat terus menambah pengalaman dan pemahamannya terhadap kurikulum Filanesia.
3. PSSI diharapkan lebih luas lagi dalam mensosialisasikan kurikulum Filanesia, tidak hanya kepada pelatih yang mengikuti kursus kepelatihan/lisensi tetapi juga kepada pelatih-pelatih SSB yang belum memiliki lisensi atau yang belum mengikuti kursus kepelatihan/lisensi.

#### **D. Keterbatasan Penelitian**

1. Instrumen penelitian kurang luas lingkupnya sehingga memungkinkan ada unsur-unsur yang lebih penting tidak masuk/tidak terungkap dalam instrumen penelitian.
2. Instrumen penelitian menggunakan instrumen untuk sekolah menengah atas tetapi digunakan untuk sekolah menengah pertama.
3. Pengambilan data tidak dilakukan oleh pihak yang ahli dibidangnya.
4. Peneliti mengakui adanya keterbatasan dalam hal waktu, biaya, maupun kemampuan berpikir dan bekerja. Namun besar harapan semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua.


## DAFTAR PUSTAKA

- Agung Prasetya. 2012. Tingkat Pemahaman Pelatih Penjas Se-Kabupaten Bantul Terhadap Penyebab Klasifikasi dan Jenis Cedera Saat Berolahraga. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yesica Tamala Artha, 2013 Persepsi Guru Pendidikan Jasmani Terhadap Materi Pencak Silat pada Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMP se-Kota Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY.
- M. Ali. 1992. Penelitian Kependidikan Prosedur dan Strategi. Angkasa. Jakarta.
- Anas Sudijono. 2005. Pengantar Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Paja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. 2011. Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. 2010. Pengantar Statistik Pendidikan. Jakarta: Rajawali Press.
- Anderson LW dan Krathwohl, DR. 2001. A Taxonomy for Learning Teaching and Assessing; A revision of Bloom's Taxonomy of Education Objective. New York: Addison Wesley Longman Inc.
- Aryadi. 2012. Pelatih. Diakses dari [aryadipelatih.blogspot.com/2012/12/respection-coach-filosofi-seorang.html?m=1](http://aryadipelatih.blogspot.com/2012/12/respection-coach-filosofi-seorang.html?m=1), 2 Juni 2014.
- Danurwindo. 2014. Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia. Jakarta: PSSI.
- Daryanto. 2008. Evaluasi Pendidikan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Departemen Pendidikan Nasional, 2005. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005, Tentang Guru dan Dosen, Jakarta: Depdiknas.
- Depdikbud. 1989. Kamus besar Bahasa Indonesia, PN. Jakarta: Bala Pustaka.
- Jamaluddin, Noor. 1978. Pengertian guru. Jakarta.
- Nana Sudjana. 2014. Penelitian Hasil Proses Belajar Mengajar. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Soedjono, dkk. (1995). Sepakbola Teknik dan Kerjasama. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Subagyo Irianto. (2010). Pengembangan Tes Kecakapan David Lee Untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun. Tesis. Yogyakarta: UNY.

- Sucipto. (2000). Sepakbola. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. 2005. Metode Penelitian Bisnis. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. 2006. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- \_\_\_\_\_. Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. (1985). Ilmu Kepeatihan Olahraga. Yogyakarta IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. (2006). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_. 2010. Prosedur Penelitian Suatu pendekatan Praktek. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sutrisno Hadi. 1991. Statistik dalam Basic Jilid I. Yogyakarta. Andi Offset.
- \_\_\_\_\_. 2004. Metodologi Research 2. Andi Offset: Yogyakarta.
- Usman, Husaini dan Purnomo Setiadi Akbar. 1996. Metodologi Penelitian Social, Jakarta: Bumi aksara.
- Winkel WS, 2000. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: Gramedia.
- Wuryandani, Wuri dan Fathurrohman. 2012. Pembelajaran Pendidikan Kewarganegaraan di Sekolah Dasar. Yogyakarta: Penerbit Ombak.

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Keterangan Pembimbing TAS

 KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN  
PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLARAGA  
Alamat : Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta, 55281.

---

Nomor : 016/PKL/II/2019  
Lamp. : 1 Eksemplar proposal  
Hal : Bimbingan Skripsi

Kepada Yth

Bapak : Nawan Primasoni, M.Or

Disampaikan dengan hormat, bahwa dalam rangka penyelesaian tugas akhir, dimohon kesediaan Bapak / Ibu untuk membimbing mahasiswa di bawah ini :

Nama : Wahyu Sukarta  
NIM : 12602241074

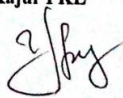
Dan telah mengajukan proposal skripsi dengan judul/topik :

"TINGKAT PEMAHAMAN PELATIH SSB TERHADAP KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA FILANESIA DI KABUPATEN SLEMAN"

Demikian atas kesediaan dan perhatian dari Bapak/Ibu disampaikan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Februari 2019


Kajur PKL



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

*\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali*

## Lampiran 2. Kartu Bimbingan TAS



**KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI**  
**UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA**  
**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAHAAN**  
**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN**  
**PROGRAM PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAHA**  
 Alamo : Jl. Colombo No. 1 Yogyakarta. 55281.

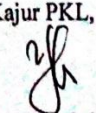
---

**LEMBAR KONSULTASI**

**Nama :** Wahyu Sukarta  
**NIM :** 12602241074  
**Pembimbing :** Nawan Primasoni, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	27 Feb 2019	Judul Penelitian	
2.	1 Maret 2019	Latar belakang Masalah sesuai dengan kompetensi	
3.	1 Maret 2019	Tata tulis dengan pola buku pedoman menurut	
		TA 2016	
4.	11 Maret 2019	Konsultasi Bab 2	
5.	19 Maret 2019	Revisi & Konsultasi Bab 3	
6.	25 Maret 2019	Revisi Bab 3 & Penulisan & soal uji coba	
7.	29 Maret 2019	Instrumen & Persiapan pengisian data	
8.	10 Mei 2019	Konsultasi Hasil uji coba & Bab 4	
9.	14 Mei 2019	Pengecekan hasil penelitian & pembahasan	
10.	17 Juni 2019	Dengokan data	
11.	22 Juli 2019	Revisi Bab 4 & 5	
12.	1 Agustus 2019	Revisi Tata Tulis Tabel & Gambar	
13.	5 Agustus 2019	Revisi abstrak, lampiran, gambar/foto, dll.	
14.	12 Agustus 2019	Acc ujian	

Kajur PKL,



Ch. Fajar Sriwahyuniati, M.Or  
NIP 19711229 200003 2 001

\*) Blangko ini kalau sudah selesai  
 Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL  
 Menurut BAN PT lama Bimbingan minimal 8 kali



### Lampiran 3. Surat Permohonan Ijin Penelitian

Lamp : 1 bendel Proposal penelitian.  
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

Kepada :  
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Yogyakarta  
Jl. Kolombo No. 1 Yogyakarta.

Diberitahukan dengan hormat bahwa untuk keperluan penelitian, wawancara dan pengambilan data dalam rangka melengkapi tugas ....  
kami mohon Bapak Dekan berkenan membuat surat izin penelitian bagi :

Nama Mahasiswa : WAHYU SUKAPTA  
NIM : 12602211024  
Program Studi : Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Judul : Pengaruh Pemahaman Pelatih SSB Terhadap Kemampuan  
Pelatih SSB Indonesia di Kabupaten Sleman pada Tahun 2019

Pelaksanaan pengambilan data  
Waktu / Bulan : April s.d. Desember  
Obyek/Tempat&Alamat : Pelatih SSB di Kabupaten Sleman

Atas perhatian, bantuan dan terkabulnya permohonan ini, diucapkan terima kasih.

Yogyakarta, April 2019  
Yang mengajukan  
WAHYU SUKAPTA  
NIM. 12602211024

Mengetahui:

Kaprodi : Pko  
ch. Ragar Sri W. M. M.  
NIP. ....

Dosen Pembimbing  
NIP. 20050212008121001

#### Lampiran 4. Surat Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor: 08.14/UN.34.16/PP/2019.

14 Agustus 2019

Lamp. : 1 Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.  
Ketua ASKAB Sleman  
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Wahyu Sukarta  
NIM : 12602241074  
Program Studi : PKO  
Dosen Pembimbing : Nawan Primasoni, M.Or.  
NIP : 198405212008121001  
Penelitian akan dilaksanakan pada :  
Waktu : April 2019 s/d selesai  
Tempat : Pelatih SSB di Kabupaten Sleman  
Judul Skripsi : Tinkat Pemahaman Pelatih SSB Terhadap kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia Filanesia di Kabupaten Sleman pada Tahun 2019.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.  
NIP. 19640707 198812 1 001

**Tembusan :**

1. Ketua Pelatih SSB .....
2. Kaprodi PKO
3. Pembimbing Tas.
4. Mahasiswa ybs.



### Lampiran 5. Rangkuman Uji Validitas

NO ITEM	R HITUNG	R TABEL	KET
1	0,616	0,532	VALID
2	0,543	0,532	VALID
3	0,626	0,532	VALID
4	0,616	0,532	VALID
5	0,700	0,532	VALID
6	0,583	0,532	VALID
7	0,476	0,532	TIDAK VALID
8	0,700	0,532	VALID
9	0,616	0,532	VALID
10	0,543	0,532	VALID
11	0,626	0,532	VALID
12	0,616	0,532	VALID
13	0,700	0,532	VALID
14	0,583	0,532	VALID
15	0,476	0,532	TIDAK VALID
16	0,700	0,532	VALID
17	0,616	0,532	VALID
18	0,543	0,532	VALID
19	0,626	0,532	VALID
20	0,616	0,532	VALID
21	0,700	0,532	VALID
22	0,583	0,532	VALID
23	0,476	0,532	TIDAK VALID
24	0,700	0,532	VALID
25	0,616	0,532	VALID
26	0,543	0,532	VALID
27	0,626	0,532	VALID
28	0,616	0,532	VALID
29	0,700	0,532	VALID
30	0,583	0,532	VALID
31	0,476	0,532	TIDAK VALID
32	0,700	0,532	VALID

33	0,616	0,532	VALID
34	0,543	0,532	VALID
35	0,626	0,532	VALID
36	0,616	0,532	VALID
37	0,700	0,532	VALID
38	0,583	0,532	VALID
39	0,476	0,532	TIDAK VALID
40	0,700	0,532	VALID
41	0,616	0,532	VALID
42	0,543	0,532	VALID
43	0,626	0,532	VALID
44	0,616	0,532	VALID
45	0,700	0,532	VALID
46	0,583	0,532	VALID
47	0,476	0,532	TIDAK VALID
48	0,616	0,532	VALID
49	0,476	0,532	TIDAK VALID
50	0,700	0,532	VALID

## Lampiran 6. Uji Reliabilitas

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha Based on Standardized Items	N of Items
.965	.965	50

## Lampiran 7. Data Penelitian

NO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	pemahaman			
1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	27		
2	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	30		
3	0	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	23	
4	0	0	0	1	0	1	1	1	0	0	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	28		
5	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	34		
6	0	0	0	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	25	
7	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	27	
8	0	0	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	27	
9	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	31	
10	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	1	0	1	23	
11	0	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	0	0	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	26	
12	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	23	
13	0	0	0	1	0	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	0	1	0	0	1	1	23	
14	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	35	
15	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	1	23
16	0	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	0	1	27	
17	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	32		
18	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	0	1	30		
19	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	1	25	

## Lampiran 8. Statistik Deskriptif

### Statistic Deskriptif

Statistik						
	Pemahaman	Filosofi	Formasi Belajar	Prinsip Permainan	Metode	Karakteristik
NValid	19	19	19	19	19	19
Missing	0	0	0	0	0	0
Mean	27.3158	3.7368	8.1053	7.4737	4.7895	3.2105
Median	27.0000	4.0000	8.0000	8.0000	5.0000	3.0000
Mode	23.00	3.00 <sup>a</sup>	9.00	8.00	5.00	3.00
Std. Deviation	3.80135	.99119	1.76052	1.50438	.71328	1.13426
Minimum	23.00	2.00	5.00	4.00	4.00	1.00
Maximum	35.00	5.00	11.00	10.00	6.00	5.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

PEMAHAMAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	23	5	26.3	26.3	26.3
	25	2	10.5	10.5	36.8
	26	1	5.3	5.3	42.1
	27	4	21.1	21.1	63.2
	28	1	5.3	5.3	68.4
	30	2	10.5	10.5	78.9
	31	1	5.3	5.3	84.2
	32	1	5.3	5.3	89.5
	34	1	5.3	5.3	94.7
	35	1	5.3	5.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**FOLOSOFI**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	2	10.5	10.5	10.5
	3	6	31.6	31.6	42.1
	4	6	31.6	31.6	73.7
	5	5	26.3	26.3	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**FORMASI\_BELAJAR**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5	1	5.3	5.3	5.3
	6	3	15.8	15.8	21.1
	7	4	21.1	21.1	42.1
	8	2	10.5	10.5	52.6
	9	5	26.3	26.3	78.9
	10	2	10.5	10.5	89.5
	11	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**PRINSIP\_PERMAINAN**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	1	5.3	5.3	5.3
	6	4	21.1	21.1	26.3
	7	4	21.1	21.1	47.4
	8	6	31.6	31.6	78.9
	9	2	10.5	10.5	89.5
	10	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**METODE**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4	7	36.8	36.8	36.8
	5	9	47.4	47.4	84.2
	6	3	15.8	15.8	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

**KARAKTERISTIK**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	2	10.5	10.5	10.5
	2	2	10.5	10.5	21.1
	3	7	36.8	36.8	57.9
	4	6	31.6	31.6	89.5
	5	2	10.5	10.5	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

### **Lampiran 9. Angket Uji Coba Instrumen**

1. Pendekatan bermain sepakbola menyerang yang menjadi pilihan dalam filosofi sepakbola Indonesia adalah....
  - a. Reactive Play
  - b. Proactive Play
  - c. Defence Play
  - d. Counter Attack
2. Pendekatan permainan dengan penguasaan bola yang membangun serangan dengan sabar dari lini ke lini adalah....
  - a. Direct Play
  - b. Proactive Play
  - c. Constructive Play
  - d. Defance Zone
3. Orientasi utama dalam penguasaan bola adalah untuk....
  - a. Bertahan dengan baik
  - b. Mempertahankan bola selama mungkin
  - c. Merebut bola dari lawan
  - d. Mencetak gol
4. Filosofi sepakbola Indonesia dalam bertahan yaitu melakukan penjagaan secara situasional yang berbasis pada....
  - a. Penjagaan zonal
  - b. Man to man marking
  - c. High pressing
  - d. Low pressing
5. Formasi 1-4-3-3 sebagai formasi belajar dikarenakan....
  - a. Menyajikan 3 lini dengan penyebaran pemain merata
  - b. Secara natural menciptakan triangle dan diamond
  - c. Format permainan dapat disederhanakan
  - d. Semua jawaban benar
6. Berapa nomor dari bek kanan, stopper kanan, stopper kiri dan bek kiri dalam penomoran ala Indonesia?
  - a. 1-2-3-4
  - b. 2-3-4-5
  - c. 7-8-9-10
  - d. 6-8-10-9
7. Dalam formasi 1-4-3-3 yang menjadi poros saat menguasai bola adalah pemain yang berposisi nomor...
  - a. 1
  - b. 9
  - c. 6
  - d. 3



8. Penyederhanaan permainan dari 11 vs 11 yang disesuaikan usia pemain yaitu....
  - a. 7 vs 7 dan 4 vs 4
  - b. 6 vs 6 dan 3 vs 3
  - c. 5 vs 5 dan 4 vs 4
  - d. 7 vs 7 dan 5 vs 5
9. Pada kelompok usia 6 - 9 tahun menggunakan format permainan....
  - a. 4 vs 4
  - b. 3 vs 3
  - c. 5 vs 5
  - d. 7 vs 7
10. Ukuran lapangan permainan untuk kelompok usia 10 – 13 tahun....
  - a. 60 x 40
  - b. 50 x 50
  - c. 100 x 60
  - d. 40 x 40
11. Prinsip permainan dalam filosofi pembinaan sepakbola Indonesia....
  - a. Man to man marking
  - b. Attacking dan Defending
  - c. Pressure, cover, balance
  - d. Spread out dan head up
12. Kondisi team shape menyebar seluas-luasnya, membuat lapangan permainan menjadi besar adalah prinsip....
  - a. Width
  - b. Depth
  - c. Spread Out
  - d. Narrow
13. Pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang punya bola dinamakan....
  - a. Width
  - b. Penetration
  - c. Spread Out
  - d. Mobility
14. Prinsip permainan defending yang rapat sesempit-sempitnya dan membuat lapangan menjadi kecil dinamakan....
  - a. Compactness
  - b. Pressure
  - c. Narrow
  - d. Short
15. Dalam proses merebut bola dari lawan harus dilakukan secara bersama-sama, yang harus dilakukan oleh pemain yaitu....
  - a. Compactness – short - narrow
  - b. Pressure – narrow - balance
  - c. Compactness – cover - balance
  - d. Pressure – cover – balance

16. Pada kelompok usia 6 – 9 tahun merupakan fase permainan sepakbola....
  - a. Fase pengembangan skill
  - b. Fase kegembiraan
  - c. Fase pengembangan permainan
  - d. Fase penampilan
17. Metode yang tepat untuk latihan kelompok usia 10 – 13 tahun adalah....
  - a. Belajar – belajar - main
  - b. Passing – posisi – phase - main
  - c. Main – belajar - main
  - d. Semua jawaban benar
18. Pada fase kegembiraan sepakbola, focus latihan yang ditekankan yaitu....
  - a. Belajar untuk menang
  - b. Belajar bermain sepakbola 11 vs 11
  - c. Belajar bersahabat dengan bola
  - d. Belajar aksi–aksi sepakbola
19. Golden age of learning dalam fase pembinaan sepakbola terjadi pada kelompok usia....
  - a. 10 – 13 tahun
  - b. 18+ tahun
  - c. 6 – 9 tahun
  - d. 14 – 17 tahun
20. Pada kelompok usia berapa pemain diajarkan untuk menang?
  - a. 10 – 13 tahun
  - b. 18+ tahun
  - c. 6 – 9 tahun
  - d. 14 – 17 tahun
21. Setelah merebut bola, tim akan melakukan counter attack cepat. Hal ini sering disebut dengan....
  - a. Reactive Play
  - b. Proactive Play
  - c. Defence Play
  - d. Counter Attack
22. Ciri dari permainan constructive play adalah....
  - a. Mengirim bola langsung striker
  - b. Membangun serangan dengan sabar
  - c. Duel-duel bola udara
  - d. Permainan panjang
23. Melakukan pressing yang benar sesuai filosofi sepakbola Indonesia dilakukan secara....
  - a. Man to man markin
  - b. Kolektif
  - c. High pressing
  - d. Low pressing

24. Saat melakukan smart zonal preesing dalam penguasaan lapangan dilakukan dengan....
  - a. Proaktif
  - b. Situasional pressing line
  - c. Manto man marking
  - d. Selalu ambil atas
25. Pendekatan bermain sepakbola gol sebagai orientasi dari penguasaan bola, siapakah yang memiliki peluang mencetak gol paling besar?
  - a. Penjaga gawang
  - b. Semua pemain
  - c. Pemain belakang
  - d. Stiker
26. Mengapa formasi 1-4-3-3 lebih mudah diterapkan ke dalam filosofi sepakbola Indonesia?
  - a. Lebih populer di eropa
  - b. Pembagian pemain tiap lini lebih berimbang
  - c. Semua pemain bisa bergerak
  - d. Kiper dapat ikut bermain
27. Mengapa formasi 1-4-3-3 lebih memudahkan pemain muda untuk bermain?
  - a. Striker bebas bergerak
  - b. Terjadi triangle dan diamond tercipta secara manual
  - c. Pemain memiliki kesempatan bermain yang sama
  - d. Lebih mudah untuk menciptakan gol
28. Untuk melakukan serangan secara progresif maka dilakukan serangan dari....
  - a. Tengah
  - b. Bawah
  - c. Langsung depan
  - d. Kiper langsung striker
29. Dalam proses bertahan, yang harus dilakukan oleh tim dalam waktu secepat mungkin adalah....
  - a. Mengarahkan di atas
  - b. Compact ke arah bola
  - c. Man to man marking
  - d. Kembali ke daerah pertahanan segera mungkin
30. Tugas kiper dalam proses penyerangan, kecuali....
  - a. Memulai serangan tim dengan kaki dan tangan
  - b. Mencegah terjadinya gol
  - c. Menjadi opsi backpass saat sirkulasi bola
  - d. Outlet perpindahan arah serangan dan passing kedepan

31. Pada pembinaan usia dini, formasi bermain 7 vs 7 dilakukan karena....
  - a. Stiker bebas bergerak
  - b. Pemain secara otomatis menciptakan segitiga dan ketupat tanpa harus banyak bergerak
  - c. Pemain akan kelelahan jika bermain di lapangan besar
  - d. Lebih mudah untuk menciptakan gol
32. Momen permainan sepakbola terjadi dalam dua prinsip permainan yaitu...
  - a. Pressing dan marking
  - b. Attacking dan defending
  - c. Taktikal dan fisik
  - d. Penguasaan bola dan mencetak gol
33. Saat melakukan spread out, maka pemain harus melakukan penyebaran seluas-luasnya secara...
  - a. Vertikal
  - b. Vertikal dan horizontal
  - c. Horizontal
  - d. Jawaban tidak ada yang benar
34. Tujuan pemain melakukan pergerakan tanpa bola adalah, kecuali....
  - a. Menggerakkan lawan
  - b. Menguasai bola
  - c. Menciptakan ruang
  - d. Memanfaatkan ruang
35. Saat melakukan penetrasi, pemain dapat melakukannya dengan cara sebagai berikut, kecuali....
  - a. Dribbling
  - b. Shooting
  - c. Wall pass
  - d. Through pass
36. Tujuan akhir melakukan pressure adalah....
  - a. Menjauhkan bola dari gawang
  - b. Merebut bola
  - c. Menguasai permainan
  - d. Mengurangi ruang gerak lawan
37. Tujuan melakukan cover saat pressing adalah....
  - a. Menutup jalur forward pass, through pass, wall pass
  - b. Semua jawaban benar
  - c. Menjadi pelapis kawan jika dilewati
  - d. Menciptakan situasi 2 vs 1
38. Saat memberikan latihan defending secara kolektif, maka latihan yang dapat diberikan yaitu, kecuali....
  - a. Menang jumlah
  - b. Man to man
  - c. Sama jumlah
  - d. Kalah jumlah

39. Berapa derajat sudut yang dapat dibentuk oleh pemain saat menguasai bola?
- 45°
  - 90°
  - 50°
  - 180°
40. Fokus latihan fase kegembiraan sepakbola 6-9 tahun dapat dilakukan dengan....
- Harus menang
  - Penanaman kecintaan pada permainan sepakbola
  - Selalu ingin menang
  - Meningkatkan kondisi fisik
41. Pengenalan konsep dasar permainan sepakbola bahwa menang dengan cetak gol lebih banyak dari lawan itu dilakukan pada fase....
- Penampilan
  - Kegembiraan
  - Pengembangan permainan
  - Pengembangan skill
42. Pada fase usia emas untuk belajar, fokus latihan yang dilakukannya itu...
- Strike the ball (passing, shooting, heading)
  - Dribbling
  - First touch
  - Semua jawaban benar
43. Pada fase usia 10 – 13 tahun, kondisi fisik apa yang harus disempurnakan?
- Daya tahan, kelincuhan dan kecepatan
  - Gerak motorik, kelincuhan dan koordinasi
  - Endurance, koordinasi dan kecepatan
  - Meningkatkan kondisi fisik
44. Pada fase usia 10 – 13 tahun mengapa disebut usia emas?
- Konsep diri semakin kuat dan keinginan eksis
  - Tekunnya berlatih
  - Keinginan orang tua lebih besar
  - Tidak ada jawaban yang benar
45. Dalam merencanakan latihan, maka pelatih harus melakukan....
- Analisa game
  - Mendefinisikan masalah
  - Mendesain latihan
  - Semua jawaban benar
46. Ketika pemain pada usia 9-12 tahun saat bertanding mengalami kekalahan, maka yang harus dilakukan oleh pelatih, kecuali...
- Memberikan motivasi
  - Memarahinya
  - Memberikan evaluasi yang komunikatif
  - Memberikan dukungan

47. Mengapa kelompok usia 9-12 belum diajarkan untuk selalu menang?
- a. Masih tahap kegembiraan
  - b. Mengutamakan senang terhadap sepakbola
  - c. Baru proses mengenal permainan
  - d. Semua jawaban benar
48. Sebagai pengenalan formasi bermain, maka kelompok usia 9-12 tahun di ajarkan formasi....
- a. 1-4-4-2
  - b. 1-4-3-3
  - c. 1-2-1-2-1
  - d. 1-3-5-2
49. Formasi menyerang 7 vs 7 adalah....
- a. 2-1-2-1-1
  - b. 1-2-1-2-1
  - c. 1-3-2-1
  - d. 3-1-2-1
50. Pada kelompok usia 9-12 apa yang ditekankan pada pemain ketika kompetisi berjalan....
- a. Bermain bahagia dan pemberian kesempatan
  - b. Mengaharuskan menang
  - c. Mengikuti permintaan wali
  - d. Memberikan tekanan yang keras saat bertanding

### **Lampiran 10. Angket Instrumen**

1. Pendekatan bermain sepakbola menyerang yang menjadi pilihan dalam filosofi sepakbola Indonesia adalah....
  - a. Reactive Play
  - b. Proactive Play
  - c. Defence Play
  - d. Counter Attack
2. Pendekatan permainan dengan penguasaan bola yang membangun serangan dengan sabar dari lini ke lini adalah....
  - a. Direct Play
  - b. Proactive Play
  - c. Constructive Play
  - d. Defance Zone
3. Orientasi utama dalam Penguasaan bola adalah untuk....
  - a. Bertahan dengan baik
  - b. Mempertahankan bola selama mungkin
  - c. Merebut bola dari lawan
  - d. Mencetak gol
4. Filosofi sepakbola Indonesia dalam bertahan yaitu melakukan penjagaan secara situasional yang berbasis pada....
  - a. Penjagaan zonal
  - b. Man to man marking
  - c. High pressing
  - d. Low pressing
5. Formasi 1-4-3-3 sebagai formasi belajar dikarenakan....
  - a. Menyajikan 3 lini dengan penyebaran pemain merata
  - b. Secara ntural menciptakan triangle dan diamond
  - c. Format permainan dapat disederhanakan
  - d. Semua jawaban benar
6. Berapa nomor dari bek kanan, stopper kanan, stopper kiri dan bek kiri dalam penomoran ala Indonesia?
  - a. 1-2-3-4
  - b. 2-3-4-5
  - c. 7-8-9-10
  - d. 6-8-10-9
7. Penyederhanaan permainan dari 11 vs 11 yang disesuaikan usia pemain yaitu....
  - a. 7 vs 7 dan 4 vs 4
  - b. 6 vs 6 dan 3 vs 3
  - c. 5 vs 5 dan 4 vs 4
  - d. 7 vs 7 dan 5 vs 5

8. Pada kelompok usia 6 - 9 tahun menggunakan format permainan....
  - a. 4 vs 4
  - b. 3 vs 3
  - c. 5 vs 5
  - d. 7 vs 7
9. Ukuran lapangan permainan untuk kelompok usia 10 – 13 tahun....
  - a. 60 x 40
  - b. 50 x 50
  - c. 100 x 60
  - d. 40 x 40
10. Prinsip permainan dalam filosofi pembinaan sepakbola Indonesia ....
  - a. Man to man marking
  - b. Attacking dan Defending
  - c. Pressure, cover, balance
  - d. Spread out dan head up
11. Kondisi team shape menyebar seluas-luasnya, membuat lapangan permainan menjadi besar adalah prinsip....
  - a. Width
  - b. Depth
  - c. Spread Out
  - d. Narrow
12. Pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang punya bola dinamakan....
  - a. Width
  - b. Penetration
  - c. Spread Out
  - d. Mobility
13. Prinsip permainan defending yang merapat sesempit-sempitnya dan membuat lapangan menjadi kecil dinamakan....
  - a. Compactness
  - b. Pressure
  - c. Narrow
  - d. Short
14. Pada kelompok usia 6 – 9 tahun merupakan fase permainan sepakbola ....
  - a. Fase pengembangan skill
  - b. Fase kegembiraan
  - c. Fase pengembangan permainan
  - d. Fase penampilan
15. Metode yang tepat untuk latihan kelompok usia 10 – 13 tahun adalah....
  - a. Belajar – belajar - main
  - b. Passing – posisi – phase - main
  - c. Main – belajar - main
  - d. Semua jawaban benar



16. Pada fase kegembiraan sepakbola, fokus latihan yang ditekankan yaitu adalah....
  - a. Belajar untuk menang
  - b. Belajar bermain sepakbola 11 v 11
  - c. Belajar bersahabat dengan bola
  - d. Belajar aksi – aksi sepakbola
17. Golden age of learning dalam fase pembinaan sepakbola terjadi pada kelompok usia....
  - a. 10 – 13 tahun
  - b. 18+ tahun
  - c. 6 – 9 tahun
  - d. 14 – 17 tahun
18. Pada kelompok usia berapa pemain diajarkan untuk menang?
  - a. 10 – 13 tahun
  - b. 18+ tahun
  - c. 6 – 9 tahun
  - d. 14 – 17 tahun
19. Setelah merebut bola, tim akan melakukan counter attackt cepat. Hal ini sering disebut dengan....
  - a. Reactive Play
  - b. Proactive Play
  - c. Defence Play
  - d. Counter Attack
20. Ciri dari permainan constructive play adalah....
  - a. Mengirim bola langsung striker
  - b. Membangun serangan dengan sabar
  - c. Duel-duel bola udara
  - d. Permainan panjang
21. Saat melaukan smart zonal preesing dalam penguasaan lapangan dilakukan dengan....
  - a. Proaktif
  - b. Situasional pressing line
  - c. Manto man marking
  - d. Selalu ambil atas
22. Pendekatan bermain sepakbola gol sebagai orientas dari penguasaan bola, siapakah yang memiliki peluang mencetak gol paling besar adalah....
  - a. Penjaga gawang
  - b. Semua pemain
  - c. Pemain belakang
  - d. Stiker
23. Mengapa formasi 1-4-3-3 lebih mudah diterapkan ke dalam filosofi sepakbola Indonesia?
  - a. Lebih populer di eropa
  - b. Pembagian pemain tiap lini lebih berimbang
  - c. Semua pemain bisa bergerak
  - d. Kiper dapat ikut bermain

24. Mengapa formasi 1-4-3-3 lebih memudahkan pemain muda untuk bermain?
  - a. Stiker bebas bergerak
  - b. Terjadi triangel dan diamond tercipta secara manual
  - c. Pemain memiliki kesempatan bermain yang sama
  - d. Lebih mudah untuk menciptakan gol
25. Untuk melakukan serangan secara progresif maka dilakukan serangan dari adalah....
  - a. Tengah
  - b. Bawah
  - c. Langsung depan
  - d. Kiper langsung stiker
26. Dalam proses bertahan, yang harus dilakukan oleh tim dalam waktu secepat mungkin adalah....
  - a. Mengarahkan di atas
  - b. Compact ke arah bola
  - c. Man to man marking
  - d. Kembali ke daerah pertahanan segera mungkin
27. Tugas kiper dalam proses penyerangan, kecuali....
  - a. Memulai serangan tim dengan kaki dan tangan
  - b. Mencegah terjadinya gol
  - c. Menjadi opsi backpass saat sirkulasi bola
  - d. Outlet perpindahan arah serangan dan passing ke depan
28. Momen permainan sepakbola terjadi dua dua prinsip permainan yaitu adalah....
  - a. Pressing dan marking
  - b. Attacking dan defending
  - c. Taktikal dan fisik
  - d. Penguasaan bola dan mencetak gol
29. Saat melakukan spread out, maka pemain harus melakukan penyebaran seluas-luasnya secara....
  - a. Vertikal
  - b. Vertikal dan horizontal
  - c. Horizontal
  - d. Jawaban tidak ada yang benar
30. Tujuan pemain melakukan pergerakan tanpa bola adalah, kecuali....
  - a. Menggerakkan lawan
  - b. Menguasai bola
  - c. Menciptakan ruang
  - d. Memanfaatkan ruang
31. Saat melakukan penetrasi, pemain dapat melakukannya dengan cara berikut, kecuali....
  - a. Dribbling
  - b. Shooting
  - c. Wall pass
  - d. Through pas

32. Tujuan akhir melakukan pressure adalah....
  - a. Menjauhkan bola dari gawang
  - b. Merebut bola
  - c. Menguasai permainan
  - d. Mengurangi ruang gerak lawan
33. Tujuan melakukan cover saat pressing adalah....
  - a. Menutupi jalur forward pass, through pass, wall pass
  - b. Semua jawaban benar
  - c. Menjadi pelapis kawan jika dilewati
  - d. Menciptakan situasi 2 v 1
34. Saat memberikan latihan defending secara kolektif, maka latihan yang dapat diberikan yaitu, kecuali....
  - a. Menang jumlah
  - b. Man to man
  - c. Sama jumlah
  - d. Kalah jumlah
35. Fokus latihan fase kegembiraan sepakbola 6-9 tahun dapat dilakukan dengan....
  - a. Harus menang
  - b. Penanaman kecintaan pada permainan sepakbola
  - c. Selalu ingin menang
  - d. Meningkatkan kondisi fisik
36. Pengenalan konsep dasar permainan sepakbola bahwa menang dengan cetak gol lebih banyak dari lawan itu dilakukan pada fase....
  - a. Penampilan
  - b. Kegembiraan
  - c. Pengembangan permainan
  - d. Pengembangan skill
37. Pada fase usia emas untuk belajar, fokus latihan yang dilakukan yaitu....
  - a. Strike the ball (passing, shooting, heading)
  - b. Dribbling
  - c. First touch
  - d. Semua jawaban benar
38. Pada fase usia 10 – 13 tahun, kondisi fisik apa yang harus disempurnakan adalah....
  - a. Daya tahan, kelincahan dan kecepatan
  - b. Gerak motorik, kelincahan dan koordinasi
  - c. Endurance, koordinasi dan kecepatan
  - d. Meningkatkan kondisi fisik
39. Pada fase usia 10 – 13 tahun, mengapa disebut usia emas adalah....
  - a. Konsep diri semakin kuat dan keinginan eksis
  - b. Tekunnya berlatih
  - c. Keinginan orang tua lebih besar
  - d. Tidak ada jawaban yang benar

40. Dalam merencanakan latihan, maka pelatih harus melakukan....
- a. Analisia game
  - b. Mendefinisikan masalah
  - c. Mendesain latihan
  - d. Semua jawaban benar
41. Ketika pemain pada usia 9-12 tahun saat bertanding mengalami kekalahan, maka yang harus dilakukan oleh pelatih, kecuali....
- a. Memberikan motivasi
  - b. Memarahinya
  - c. Memberikan evaluasi yang komunikatif
  - d. Memberikan dukungan
42. Sebagai pengenalan formasi bermain, maka kelompok usia 9-12 tahun di ajarkan formasi....
- a. 1-4-4-2
  - b. 1-4-3-3
  - c. 1-2-1-2-1
  - d. 1-3-5-2
43. Pada kelompok usia 9-12 apa yang ditekankan pada pemain ketika kompetisi berjalan....
- a. Bermain bahagia dan pemberian kesempatan
  - b. Mengaharuskan menang
  - c. Mengikuti permintaan wali
  - d. Memberikan tekanan yang keras saat bertanding

## Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian





**Lampiran 12. Buku Pedoman Kurikulum Sepkbola Indonesia PSSI**





# KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA







# KURIKULUM PEMBINAAN SEPAKBOLA INDONESIA

---

**High Performance Unit  
Football Association of Indonesia**

## **Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia**

### **Disusun Oleh:**

High Performance Unit PSSI:

Danurwindo

Ganesha Putera

Barry Sidik

Jaka Luka Prahara

(c) 2017

### **Diterbitkan Oleh:**

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia

Menara Mandiri II Lantai 19,

Jalan Jend. Sudirman No.54-55

Jakarta Selatan 12190

### **Desain Buku**

Edy SR

Ahmad Arifin

### **Ilustrator**

Dhanan Arditya

### **Fotografer**

Hary Sudewo

Untuk Kalangan Sendiri

Hak Cipta Dilindungi oleh Undang-undang.

Dilarang meniru atau memperbanyak sebagian atau keseluruhan dari isi buku ini dalam bentuk apapun, dengan bentuk apapun tanpa seijin Penerbit.



# Daftar Isi

**X   SAMBUTAN**

x       Direktur Teknik PSSI.

**1   BAB 1: APA ITU SEPAKBOLA?**

- 2       1.1 Merumuskan Bahasa Sepakbola yang Objektif.
- 4       1.2 Mendefinisikan Struktur Sepakbola.
- 8       1.3 Aksi-aksi dalam Sepakbola.

**13   BAB 2: BERKENALAN DENGAN FILOSOFI SEPAKBOLA INDONESIA**

- 14       2.1 Filosofi Sepakbola Indonesia
- 16       2.2 Sepakbola Proaktif Sebagai Pilihan.
- 16       2.3 Goal Oriented Possession.
- 18       2.4 Smart Zonal Pressing.

**21   BAB 3: 1-4-3-3 SEBAGAI FORMASI BELAJAR**

- 22       3.1 Mengapa 1-4-3-3?
- 23       3.2 Nomor Posisi dalam Formasi 1-4-3-3 ala Indonesia.

- 25       3.3 Cara Menyerang 1-4-3-3 ala Indonesia.
- 26       3.4 Cara Bertahan 1-4-3-3 ala Indonesia.
- 27       3.5 Tugas Pemain Per Posisi dalam 1-4-3-3 ala Indonesia.
- 31       3.6 Penyederhanaan dari 11v11 ke 7v7 ke 4v4.

**35   BAB 4: PRINSIP PERMAINAN**

- 36       4.1 Apa itu Prinsip Permainan?
- 37       4.2 Prinsip-prinsip Dasar Attacking.
- 40       4.3 Prinsip-prinsip Dasar Defending.
- 44       4.4 Prinsip-prinsip Spesifik Attacking.
- 49       4.5 Prinsip-prinsip Spesifik Defending.

**55   BAB 5: METODE DAN TAHAPAN LATIHAN**

- 56       5.1 Dasar Pemikiran.
- 56       5.2 Pendekatan Holistik vs Pendekatan Terisolir.
- 60       5.3 Tahapan Pembinaan Sepakbola Usia Muda Indonesia

## 75 BAB 6: BERSIAPLAH MENJADI PELATIH HANDAL

- 76 6.1 Kompetensi Inti
- 77 6.2 Proses Melatih
- 82 6.3 Pelatih adalah Teladan dan Panutan

## 85 CONTOH MODEL SESI LATIHAN

### 86 Fase Kegembiraan Sepakbola 6-9 tahun.

- 86 - Model Sesi 1: Kelincahan, ball feeling, dribble.
- 88 - Model Sesi 2: Koordinasi, dribbling, passing.
- 90 - Model Sesi 3: Passing, receiving, shooting.
- 92 - Model Sesi 4: Receiving, dribble, shooting.

### 95 Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 tahun.

- 96 - Model Sesi 1: Skill Sentuhan Pertama
- 98 - Model Sesi 2: Skill Sentuhan Pertama
- 100 - Model Sesi 3: Skill Dribbling
- 102 - Model Sesi 4: Skill Dribbling
- 104 - Model Sesi 5: Skill 1v1
- 106 - Model Sesi 6: Skill 1v1
- 108 - Model Sesi 7: Passing
- 112 - Model Sesi 8: Passing
- 114 - Model Sesi 9: Shooting
- 116 - Model Sesi 10: Shooting

- 118 - Model Sesi 11: Heading

- 120 - Model Sesi 12: Heading

### 125 Fase Pengembangan Permainan Sepakbola 14-17 tahun.

- 126 - Model Sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah
- 130 - Model Sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah.
- 134 - Model Sesi 3: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan.
- 138 - Model Sesi 4: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan
- 142 - Model Sesi 5: Permainan Scoring – Selesaikan Serangan dari Tengah
- 146 - Model Sesi 6: Permainan Scoring – Selesaikan Serangan dari Pinggir
- 150 - Model Sesi 7: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi
- 154 - Model Sesi 8: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi
- 158 - Model Sesi 9: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.
- 162 - Model Sesi 10: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.

## 166 DAFTAR PUSTAKA









## Sepakbola Indonesia Menuju ke Level Dunia

Pepatah mengatakan “banyak jalan menuju ke Roma”, hal demikian juga berlaku di sepakbola. Ada banyak cara bermain sepakbola untuk menuju prestasi tinggi. Selama ini muncul pertanyaan besar yang melingkupi seluruh insan pelaku sepakbola Indonesia. Baik di jajaran top profesional maupun akar rumput. Yakni pertanyaan “Cara bermain seperti apa yang dianggap paling cocok untuk kondisi Indonesia, tetapi juga mampu mengangkat level prestasi sepakbola Indonesia ke tingkat dunia?”

PSSI melalui High Performance Unit mewakili seluruh insan pelaku sepakbola Indonesia berusaha memotret kondisi sepakbola Indonesia, kemudian meriset kelebihan dan kelemahan sebagai titik awal untuk merumuskan suatu Filosofi Sepakbola Indonesia. Perumusan ini mempertimbangkan kelebihan-kelebihan pemain Indonesia, kultur-geografis-sosiologis masyarakat Indonesia dan tentunya tuntutan sepakbola top level dunia.

Kami bersyukur Buku Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia ini akhirnya lahir. Kurikulum ini adalah jawaban awal atas kerinduan bangsa Indonesia akan prestasi sepakbola dunia. Di kurikulum ini akan tergambar dengan jelas filosofi permainan sepakbola yang Indonesia anggap

cocok untuk menuju pentas dunia. Kurikulum ini juga memberikan penjelasan mendalam tentang karakteristik pesepakbola usia muda sesuai dengan kelompok usianya.

Berdasarkan karakteristik pengelompokan usia, Kurikulum kemudian menjabarkan tahap-tahap pembinaan sepakbola usia muda yang harus dilalui pemain. Dimana pada setiap tahapan tersebut, terdapat sistematika dan metode latihan yang spesifik sesuai kebutuhan tiap kelompok umur. Tahapan pembinaan ini akan mencetak pemain yang mencintai permainan sepakbola, memiliki skill aksi sepakbola mumpuni, dan kompetensi dalam permainan.

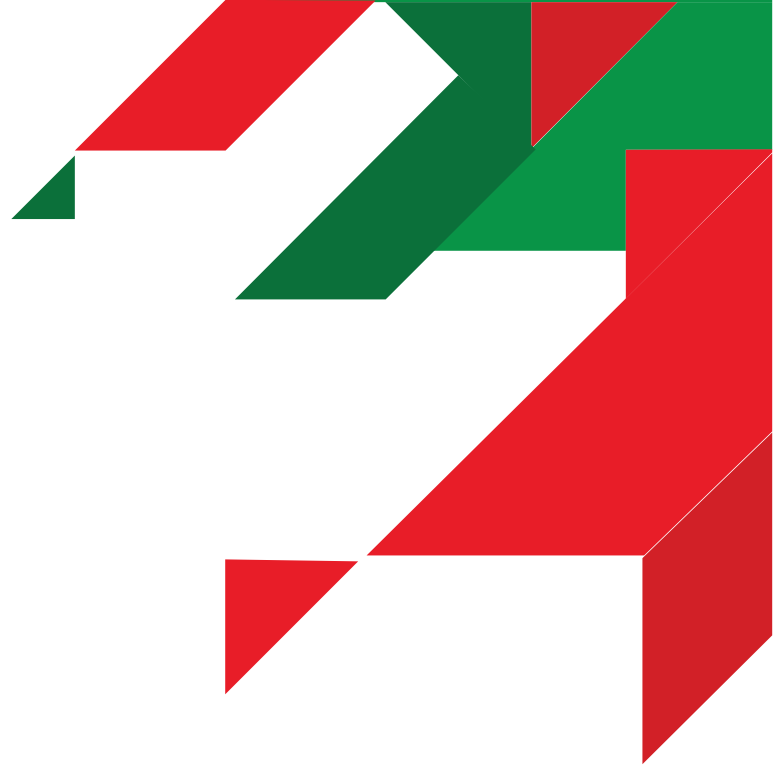
Semuanya dapat menjadi panduan bagi para pelatih usia muda tentang cara mengorganisasi latihan yang baik dan benar. Juga, panduan untuk memberi materi latihan yang cocok dan tepat sesuai usia dan level pemain yang dilatih. Harapannya, standar kualitas latihan sepakbola di negeri ini akan meningkat tajam. Sehingga tercipta pemain masa depan berkualitas yang akan membawa tim nasional berjaya di level dunia.

Akhirnya, buku ini harus diwujudkan dalam karya nyata kerja pembinaan. Buku ini harus betul-betul

“hidup” dan menjadi napas pembinaan sepakbola usia muda Indonesia. Sebab pembinaan sepakbola usia muda bukan sekedar membalikkan telapak tangan. Perlu proses panjang yang sistematis, berjenjang dan berkesinambungan. Mari memulainya detik ini juga, demi kejayaan sepakbola Indonesia di masa mendatang. Selamat berkarya! Bravo sepakbola Indonesia.

**Danurwindo**  
**Direktur Teknik PSSI**





# BAB 1

## APA ITU SEPAKBOLA?

# Apa Itu Sepakbola?

## 1.1 Merumuskan Bahasa Sepakbola yang Objektif

Saat melakukan suatu kegiatan apapun, tentu hal yang paling penting adalah memahami sepenuhnya definisi objektif dari kegiatan tersebut. Tak salah bila sebelum berkegiatan sepakbola, kita berusaha mempelajari serta memahami definisi dan konsep dasar sepakbola. Muncullah pertanyaan paling dasar dari segala dasar, yakni: Apa itu Sepakbola?

Jawabannya begitu mudah, tapi beragam. Ada yang dengan sederhana mengatakan permainan 11v11 dengan 1 bola. Lalu ada yang mengatakan sepakbola adalah permainan yang digemari banyak

orang. Pihak lain menjabarkan sepakbola sebagai olahraga yang terdiri dari teknik-taktik-fisik-mental. Bahkan Bill Shankley dengan garang katakan bahwa "sepakbola adalah permainan yang lebih penting daripada soal hidup dan mati".

Semua jawaban di atas tidaklah salah. Tetapi untuk mulai mempelajari sepakbola tentu dibutuhkan suatu jawaban yang objektif, faktual dan universal. Bukan suatu jawaban yang subjektif, opini dan lokal. Artinya jawaban yang berdasarkan fakta bukan pendapat, serta berlaku di segala tempat. Jawaban yang objektif mewakili sepakbola di segala level, usia dan tempat.

### 1.1.1 Teori Aksi

Bahasa yang subjektif membuat proses analisa latihan dan pertandingan seringkali kontraproduktif. Perumusan masalah juga gagal terdefiniskan dengan baik. Persoalannya adalah bahasa subjektif selalu menjadi superfisial.

Masalah sepakbolapun tak terdefinisi dengan tegas. Kalimat "pemain tidak main dengan hati", "tim habis

bensin" atau "si A bermain terlalu salon," sangat populer diucapkan pelatih, apalagi pengurus. Jika pendefinisian masalahnya seperti itu, maka pelatih perlu membuat latihan dengan topik: "Peningkatan Kualitas Hati", "Efisiensi Penggunaan Bensin" atau "Pengkerasan Individu". Ya solusi abstrak untuk masalah yang abstrak pula.



Tentu, saat pelatih mengatakan Si A terlalu salon, ia memiliki maksud lain. Si A sebenarnya memiliki persoalan sepakbola tertentu. Hanya saja, sang pelatih tidak mampu menjelaskannya dengan bahasa sepakbola objektif. Ketidakmampuan seorang pelatih menstrukturkan persoalan sepakbola dengan bahasa sepakbola merupakan problem besar. Einstein mengatakan, “kalau anda tidak bisa menjelaskan dengan sederhana, berarti anda tidak terlalu mengerti”.

Beruntunglah Jan Tamboer, seorang filsuf dalam bukunya “Football Theory” membuat semua lebih mudah. Ia menjelaskan bahwa sepakbola perlu dipandang dalam kacamata teori aksi. Dimana aksi sepakbola yang dimaksud bukanlah kata sifat atau kata benda, melainkan kata kerja. Dimana kata kerja di sini adalah aksi bukanlah gerakan. Aksi adalah suatu kegiatan yang dilakukan dengan konteks dan interaksi dengan sekitarnya. Sedangkan gerakan adalah mekanika gerak yang independen.

Di dalam kehidupan, mengangkat tangan di depan cermin adalah gerakan, tetapi mengangkat tangan menyapa kawan adalah aksi. Keduanya memiliki mekanika gerak sama. Hanya, angkat tangan menyapa kawan memiliki interaksi dengan sekitar. Itulah juga yang bedakan kicking dengan passing. Di sepakbola: kawan, lawan, bola adalah sekitar. Ya, dribble, passing, control, support, pressing, covering, squeeze in, dll adalah aksi-aksi sepakbola.

### **1.1.2 Bahasa Sepakbola yang Operatif**

Dari pendefinisian di atas, mungkin maksud pelatih katakan “tim bensin habis” itu berarti “hanya mampu melakukan pressing di daerah lawan selama 30 menit”. Lalu “pemain salon” adalah “jalan kaki saat tim kehilangan bola.” Alih-alih menggunakan kata

sifat yang superfisial dan subjektif, kini pendefinisian masalah menjadi kata kerja yang konkret dan objektif.

Definisi masalah konkret akan berujung pada solusi konkret pula. Kini pelatih perlu tingkatkan kemampuan pelihara pressing di area lawan dari 30 menit, jadi 45-60-90 menit. Bagaimana latihannya? Bermain game pressing tinggi di area lawan dengan durasi lebih panjang. Pemain salon? Pelatih perlu ajarkan posisi, timing, arah dan kecepatan transisi saat hilang bola. Caranya? Selalu lakukan coaching saat transisi negatif terjadi dalam game.

Yes, bahasa sepakbola berbasis aksi sepakbola membuat operasi sepakbola menjadi sederhana dan mudah!

## **1.2 Mendefinisikan Struktur Sepakbola**

Bahasa sepakbola berbasis aksi sepakbola membuat perumusan masalah sepakbola dalam suatu latihan dan pertandingan lebih jelas. Kini langkah selanjutnya adalah menempatkan ragam terminologi aksi sepakbola ini pada struktur sepakbola yang logis. Struktur permainan yang logis ini penting untuk diketahui agar tercipta suatu referensi dan definisi sepakbola yang objektif dan universal.

Pengertian struktur sepakbola objektif dan universal ini adalah dapat berlaku di segala level dan di segala tempat. Struktur yang sama siapapun yang memainkan sepakbola. Entah di yunior atau senior. Juga, struktur yang sama dimanapun sepakbola dimainkan. Baik di Liga Spanyol, Liga Jerman, Liga Indonesia dan di belahan dunia manapun.





### 1.2.1 Tujuan Permainan Sepakbola

Dalam buku *Football Theory*, Jan Tamboer jelaskan untuk menyusun struktur sepakbola yang logis, ada pertanyaan utama yang harus dijawab. Yakni, Apa itu Sepakbola? Sederhana, sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut FIFA *Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan.

Pengertian tujuan permainan sepakbola untuk mencari kemenangan jangan dicampur adukkan dengan pameo sepakbola usia muda yang tidak mementingkan kemenangan. Betul, pertandingan sepakbola usia muda lebih mengedepankan proses

belajar. Meski demikian, secara filosofis hakekat permainan sepakbola usia muda tetap untuk mencari kemenangan.

Ini berlaku bagi Barcelona atau FC Bayern maupun tim SSB U8 Anda. Sebab saat bermain, seluruh pemain akan menyerang ke arah gawang lawan, bukan gawang sendiri. Tidak mungkin pemain U8 sekalipun akan melakukan tendangan ke arah gawang sendiri. Artinya pemain U8 sekalipun akan tetap bermain untuk mencari kemenangan. Memang tujuan PERTANDINGAN sepakbola usia muda adalah belajar, tetapi tujuan PERMAINAN tetaplah mencari kemenangan.



Kini, tujuan permainan sepakbola (what?) telah terdefinisi secara kongkret. Yakni mencari kemenangan dengan cara cetak gol lebih banyak daripada kebobolan. Langkah selanjutnya adalah mendeskripsikan cara untuk mencapai tujuan permainan tersebut (how?). Ya bagaimana caranya bisa mencetak gol dan mencegah lawan cetak gol?

### 1.2.2 Struktur Permainan Sepakbola

Pertama, bagaimana cara mencetak gol? Sekali lagi sesuai FIFA Laws of the Game, gol hanya bisa tercipta bila tim berhasil memasukkan bola ke gawang lawan. Artinya tim harus menguasai bola untuk bisa mencetak gol. Tanpa bola, omong kosong tim bisa mencetak gol. Inilah momen pertama di dalam sepakbola yang sering disebut dengan MENYERANG.

Kedua, bagaimana cara mencegah lawan mencetak gol? Satu-satunya cara adalah memaksa lawan tidak mampu memasukkan bola ke gawang kita. Artinya tim harus berusaha merebut bola agar lawan tidak dapat mencetak gol. Sama juga, tanpa bola lawan takkan bisa mencetak gol. Inilah momen kedua di dalam sepakbola yang sering disebut dengan BERTAHAN.

Sepanjang permainan berlangsung, akan selalu terjadi perpindahan momen dari MENYERANG ke BERTAHAN atau BERTAHAN ke MENYERANG. Perpindahan momen ini ditandai dengan TRANSISI. Dimana penanda di dalam permainan adalah merebut bola (transisi positif) atau kehilangan bola (transisi negatif). TRANSISI ibarat bel sekolah berbunyi sebagai penanda perpindahan momen dari satu pelajaran ke pelajaran lainnya.

Pada permainan sepakbola, momen MENYERANG dibagi lagi ke dalam dua fase:

#### (1) FASE MEMBANGUN SERANGAN

Fase ini seringkali disebut build up. Pengertian build up acapkali disalahartikan sebagai playing style atau taktik. Yaitu sebuah taktik bangun serangan dari bawah secara konstruktif lini ke lini. Sebaliknya tim yang memainkan tendangan jauh ke depan dari kiper dianggap BUKAN melakukan build up.

Padahal BANGUN SERANGAN (build up) merupakan fase yang PASTI terjadi pada momen MENYERANG. Apapun taktiknya, tim pasti akan melakukan build up. Ada build up yang dilakukan secara konstruktif dari lini ke lini. Ada juga build up yang dilakukan secara direct. Itu merupakan pilihan subjektif tentang cara melakukan build up. Pastinya, tim harus BANGUN SERANGAN (build up) jika ingin mencetak gol.

Tujuan dari BANGUN SERANGAN adalah untuk memprogresi bola ke depan dan menciptakan peluang mencetak gol. Untuk itu indicator kesuksesan BANGUN SERANGAN dideskripsikan dalam tiga kategori:

- Bangunan serangan berujung pada penciptaan peluang = SUKSES.
- Bangunan serangan berujung hanya pada penguasaan bola = NETRAL.
- Bangunan serangan berujung pada kehilangan bola = GAGAL.

#### (2) FASE MENYELESAIKAN SERANGAN

Fase ini populer dengan istilah goalscoring. Setelah tim SUKSES dalam BANGUN SERANGAN, langkah selanjutnya tentu saja SELESAIKAN SERANGAN. Jika build up bertujuan untuk menciptakan peluang, maka goalscoring punya tujuan untuk mengkonversi peluang menjadi gol. Indikator penilaian fase SELESAIKAN SERANGAN juga dibagi menjadi tiga kategori:

- Penyelesaian serangan berujung pada gol = SUKSES.
- Penyelesaian serangan berujung pada penguasaan bola kembali = NETRAL.
- Penyelesaian serangan berujung pada kehilangan bola = GAGAL.

Momen berikutnya adalah BERTAHAN. Adapun tujuan dari momen BERTAHAN adalah mencegah lawan mencetak gol. Mengingat sepakbola itu selalu respirok, maka momen BERTAHAN juga dibagi ke dalam dua fase.

### (1) FASE MENGANGGU LAWAN BANGUN SERANGAN

Pada fase ini, tim meladeni lawan yang sedang MEMBANGUN SERANGAN. Tujuan dari gangguan ini tentu saja adalah untuk mencegah lawan lakukan progresi dan penciptaan peluang. Untuk itu indicator penilaian fase GANGGU LAWAN BANGUN SERANGAN dibagi menjadi tiga kategori:

- Gangguan pada lawan bangun serangan berujung pada rebut bola = SUKSES.
- Gangguan pada lawan bangun serangan berujung lawan hanya kuasai bola = NETRAL.
- Gangguan pada lawan bangun serangan berujung lawan dapat progresi dan ciptakan peluang = GAGAL.

### (2) FASE MENCEGAH LAWAN SELESAIKAN SERANGAN

Pada fase ini, tim telah gagal mengganggu lawan bangun serangan. Sehingga tim harus mencegah lawan selesaikan serangan. Dalam hal ini tujuan fase ini adalah menetralsisir peluang lawan. Misal dengan block, tackle atau tangkap, tip (kiper). Indicator penilaian fase CEGAH LAWAN SELESAIKAN SERANGAN dibagi juga menjadi tiga kategori:

- Cegah lawan selesaikan serangan berujung pada rebut bola = SUKSES.
- Cegah lawan selesaikan serangan berujung pada lawan kembali kuasai bola = NETRAL.
- Cegah lawan selesaikan serangan berujung pada lawan cetak gol = GAGAL.



### 1.2.3 Alur dalam Permainan

Penjelasan tentang struktur permainan sepakbola di atas menunjukkan kesederhanaan sepakbola. Tidak ada cara menjelaskan struktur sepakbola yang lebih sederhana dan terstruktur selain penjelasan di atas. Ya sepakbola cuma terdiri dari MENYERANG-BERTAHAN-TRANSISI.

Bagan di atas membuatnya menjadi lebih sederhana. Proses menyerang (membangun-selesaikan) dan bertahan (ganggu-cegah) merupakan siklus yang terus terjadi secara bergantian sepanjang permainan. Saat tim menyerang, ia akan mulai membangun serangan. Jika sukses, ia bisa menyelesaikannya. Jika gagal, ia bisa terus membangun atau kehilangan bola. Saat hilang bola, maka ia akan masuk pada fase mengganggu lawan bangun serangan.

Jika berhasil dalam mengganggu lawan bangun serangan, tim bisa rebut bola dan kembali bangun serangan. Jika gagal, maka tim harus masuki fase cegah lawan selesaikan serangan. Jika berhasil, tim akan rebut bola dan kembali bangun serangan. Jika gagal juga, maka berarti tim kebobolan gol. Sepakbola itu sederhana!

### 1.3 Aksi-aksi dalam Sepakbola

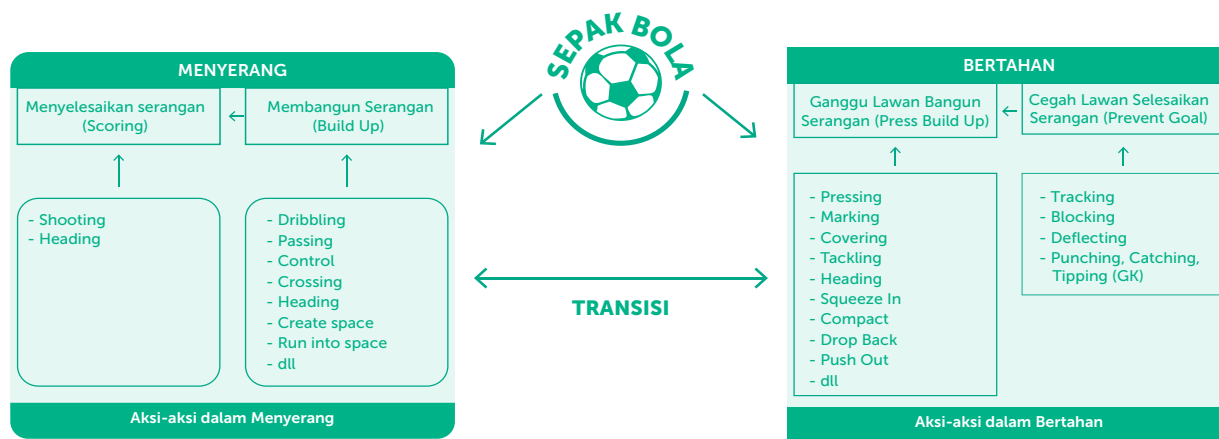
Dengan referensi bahasa sepakbola, serta struktur permainan sepakbola yang objektif, permainan sepakbola tak lain adalah soal menyerang, bertahan dan transisi. Tidak ada yang lain. Itulah sebabnya di kepelatihan sepakbola, tiga momen tersebut sering disebut "three main moments". Nah di dalam setiap

momen sepakbola, diperlukan aksi-aksi sepakbola yang mendukungnya.

Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase membangun serangan. Untuk bisa membangun serangan, tim perlu melakukan berbagai aksi sepakbola. Baik aksi menggunakan bola seperti dribble, passing, heading, control, dll. Juga aksi tanpa bola seperti menciptakan ruang, berlari ke ruang, support, dll. Setelah tim membangun, maka tim perlu menyelesaikannya. Untuk menyelesaikan serangan, terdapat aksi sepakbola seperti shooting dan heading.

Pada momen bertahan, dimulai dari fase ganggu lawan bangun serangan. Aksi sepakbola yang dilakukan pada fase ini misal: pressing, marking, covering, tackling, squeeze space, dll. Lalu pada fase cegah lawan selesaikan serangan, aksi sepakbola yang dilakukan diantaranya blocking, deflecting, catching-punching-tipping (kiper).

Klasifikasi ini membuat segalanya sederhana dan mudah. Ya passing dan dribbling misalnya. Kedua aksi sepakbola tersebut merupakan aksi yang terjadi pada momen menyerang fase build up. Sudah suratan takdir, bahwa passing dan dribbling tidak akan dilakukan pada momen bertahan. Sebaliknya aksi marking dan covering juga tidak akan dilakukan saat tim sedang menyerang. Setiap momen dan fase permainan sepakbola memiliki aksi sepakbolanya masing-masing.



### 1.3.1 Mekanisme Produksi Aksi Sepakbola

Setiap kali pemain melakukan aksi sepakbola apapun, terdapat mekanisme produksi yang harus dilalui. Sekali lagi mekanisme produksi ini adalah sesuatu yang objektif dan universal. Artinya berlaku untuk sepakbola junior-senior di segala penjuru dunia manapun. Lionel Messi melakukannya, tetapi pemain U10 SSB Anda juga harus melakukannya.

Bayangkanlah pada suatu momen pertandingan, Febri Hariyadi menguasai bola di sayap kanan. Putu Gede melihat Febri kuasai bola dan sedikit ruang di belakang fullback kiri lawan. Ia memutuskan untuk lakukan overlapping run ke ruang tersebut. Febri melihat Putu melakukan overlapping run, ia lalu putuskan untuk melakukan passing ke Putu.

Dari momen tersebut, bisa disimpulkan bahwa dua pemain tersebut melakukan dua aksi sepakbola yang berbeda. Febri lakukan passing dan Putu lakukan running into space. Masing-masing menjalankan ritual mekanisme produksi aksi yang sama. Pertama,

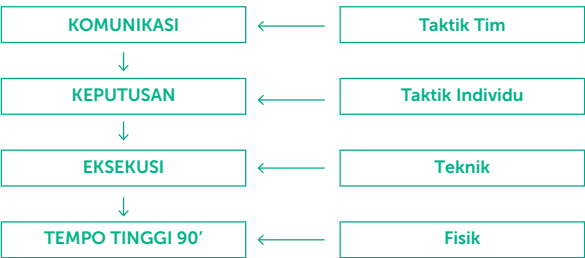
Putu ber-KOMUNIKASI dengan melihat Febri menguasai bola. Lalu, ia mengambil KEPUTUSAN untuk berlari ke ruang tersebut. Tentu keputusan di otak perlu di-EKSEKUSI dengan gerak berlari.

Hal yang sama dilakukan Febri. Pertama, ia ber-KOMUNIKASI dengan melihat Putu berlari ke suatu ruang. Berdasarkan komunikasi tersebut, ia MEMUTUSKAN untuk melakukan passing. Sekali lagi, keputusan di otak Febri berlanjut dengan suatu EKSEKUSI berupa passing.

Kesimpulannya, mekanisme produksi aksi sepakbola adalah suatu rangkaian KOMUNIKASI-KEPUTUSAN-EKSEKUSI. Rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi ini perlu dilakukan dalam TEMPO TINGGI sepanjang pertandingan. Proses komunikasi membutuhkan referensi taktik tim. Proses keputusan membutuhkan wawasan taktik individu. Eksekusi ditentukan oleh kemampuan teknik sepakbola. Sedangkan tempo tinggi sepanjang pertandingan membutuhkan fisik sepakbola.



Mekanisme Produksi Aksi Sepakbola



Ini merupakan fakta sepakbola yang tak terbantahkan. Sebab tidak mungkin Febri melakukan passing, tanpa berkomunikasi sebelumnya dengan Putu. Mustahil pula Febri melakukan eksekusi passing, sebelum memutuskannya. Mekanisme produksi aksi sepakbola: komunikasi-keputusan-eksekusi adalah takdir di sepakbola. Layaknya takdir bahwa bumi itu bulat.

1.3.2 Menolak Pendekatan Terisolir.

Teori sepakbola yang ditulis Jan Tamboer menyadarkan kita semua bahwa ada fakta yang tak terbantahkan di sepakbola. Fakta sepakbola yang menggugurkan pendekatan sepakbola terisolir. Kita memang hidup di dunia yang selalu beranggapan bahwa sepakbola dibagi menjadi teknik-taktik-fisik-mental.

Klasifikasi tersebut tidak sepenuhnya keliru, karena memang di dalam sepakbola terdapat keempat element tersebut. Hanya saja, perumusan elemen tersebutlah yang keliru besar. Selama ini yang disebut teknik sepakbola adalah seluruh aksi dengan bola. Misal: passing, dribbling, control, shooting, dll.

Sedangkan taktik adalah aksi tanpa bola seperti creating space, pressing, marking, covering. Atau aksi sepakbola grup/tim seperti: wall pass, switching play, compact, spreading out, dll. Lalu fisik tidak berbicara soal aksi tetapi soal daya tahan, kekuatan, kecepatan, dst. Filosofi klasifikasi yang tumpang tindih bukan?!

### Pendekatan Terisolasi pada Sepakbola



Kenyataannya, seseorang tidak mungkin lakukan passing, tanpa komunikasi (taktik) dengan rekannya. Ia juga harus mengambil keputusan (taktik) tentang posisi badannya saat passing, kapan ia harus passing, ke arah mana ia harus passing dan seberapa keras passingnya. Lalu keputusannya perlu dieksekusi (teknik) dengan teknik passing prima. Juga harus dilakukan dengan tempo tinggi sepanjang permainan (fisik).

Mengkerdikan passing sekedar sebagai teknik sepakbola adalah salah kaprah bak mengatakan bumi itu kotak. Hal ini juga berlaku untuk aksi lainnya dalam momen dan fase sepakbola lainnya. Ya, aksi creating space juga membutuhkan kualitas elemen taktik-teknik-fisik. Demikian pula dengan aksi pressing, covering, dst. Kesimpulannya setiap aksi sepakbola selalu terkandung tuntutan unsur taktik-teknik-fisik.

Berdasarkan fakta teoritis objektif di atas, maka jelas bahwa setiap aksi sepakbola adalah alat untuk capai tujuan, bukan tujuan itu sendiri. Aksi passing bukanlah bertujuan untuk passing. Sebagai aksi dalam fase bangun serangan, passing punya tujuan untuk menciptakan peluang gol. Dalam hal ini passing adalah alat untuk bisa memprogresi bola ke depan dengan cara melewati lawan atau menggerakkan lawan.

Ini berlaku untuk semua aksi lainnya. Bukan dribble untuk dribble, bukan pula pressing untuk pressing, ataupun covering untuk covering. Seluruh aksi sepakbola haruslah fungsional sesuai momen dan fase permainan sepakbola. Semua aksi sepakbola dalam defending harus berkontribusi pada rebut bola. Sebaliknya semua aksi sepakbola dalam menyerang harus berkontribusi pada penciptaan gol.







# BAB 2

## Berkenalan dengan Filosofi Sepakbola Indonesia



# Berkenalan dengan Filosofi Sepakbola Indonesia

## 2.1 Apa Itu Filosofi Sepakbola Indonesia?

Pada bagian buku ini sebelumnya, telah dijelaskan fakta objektif dalam sepakbola. Fakta tersebut ditentukan oleh FIFA Laws of The Game. Dimana peraturan permainan FIFA membuat sepakbola menjadi permainan universal. Fakta bahwa sepakbola harus dimenangkan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan adalah sesuatu yang tak terbantahkan. Itulah yang kemudian sepakbola mengenal momen menyerang, bertahan dan transisi.

Pada kerangka objektif untuk capai kemenangan dengan cetak gol lebih banyak dari kebobolan, di dalamnya terdapat pilihan-pilihan subjektif. Suatu pilihan subjektif tentang cara menyerang, bertahan dan transisi. Nah, Filosofi Sepakbola Indonesia adalah suatu rumusan cara bermain yang dipilih oleh Indonesia untuk menuju ke level prestasi sepakbola tertinggi.





Tentu cara bermain yang dipilih untuk bisa membawa sepakbola kita ke level yang lebih tinggi harus mempertimbangkan beberapa hal kunci. Pertama, kondisi kultur-geografis dan sosiologis masyarakat Indonesia. Kondisi geografis Indonesia yang terletak di khatulistiwa menjadikan negara kita beriklim tropis. Untuk itu, diperlukan cara bermain yang dikembangkan sesuai kondisi tersebut.

Lalu secara kultur dan sosiologis, masyarakat Indonesia sangat menjunjung tinggi hirarki. Keberadaan role model yang bisa dijadikan teladan dan patron di dalam tim sepakbola amatlah penting. Di samping itu, masyarakat kita juga sangat menghargai nilai-nilai kebersamaan. Sebuah refleksi tentang pentingnya suatu cara bermain yang berorientasi pada kerja sama tim.

Pertimbangan berikutnya adalah kelebihan-kelebihan pemain Indonesia. Dengan rata-rata postur sedang, pemain kita dianugerahi dengan kecepatan dan kelincahan mumpuni. Pemain memiliki keunggulan pada sprint jarak pendek. Pada aksi sepakbola, kelebihan ini terwujud dalam keunggulan pemain Indonesia saat melakukan aksi penyerangan solo 1v1.

Pertimbangan terakhir adalah tuntutan sepakbola top level. Tren sepakbola modern menuntut permainan proaktif saat bertahan dan menyerang. Proaktif berarti keinginan tim untuk dominasi penguasaan bola dan menciptakan peluang saat menyerang. Juga proaktif dalam pressing saat bertahan untuk dapat kembali menguasai bola. Di samping itu transisi diantara kedua momen tersebut, merupakan momen magis yang menentukan terjadinya gol.

2.2 Sepakbola Proaktif Sebagai Pilihan

Di dalam sepakbola, ada banyak cara bermain untuk sukses. Beberapa tim memilih untuk jadikan pertahanan solid sebagai titik awal permainannya. Mereka biarkan lawan kuasai bola, sambil menunggu kesempatan untuk rebut bola. Pertahanan dan pressing tersebut memaksa lawan salah dan tim dapat merebut bola. Setelah rebut bola, tim bisa lancarkan counter attack cepat. Style seperti ini sering disebut dengan Reactive Play.

Banyak tim lain memilih untuk menjadikan penguasaan bola sebagai basis cara bermainnya. Tim secara proaktif terus menguasai bola untuk mencari cara progresi bola ke depan dengan tujuan utama ciptakan peluang gol. Bila kehilangan bola, tim secara proaktif lakukan pressing untuk secepat mungkin kembali rebut dan kuasai bola. Pendekatan style ini disebut dengan Proactive Play.

Melihat kesuksesan tim-tim top level pada ajang Piala Dunia, Piala Eropa dan Liga Champions Eropa dalam satu dekade terakhir menunjukkan tren sepakbola modern mengarah pada sepakbola proaktif. Barcelona, Real Madrid, FC Bayern dan timnas Jerman adalah gambaran tim yang sukses memainkan sepakbola proaktif. Selalu proaktif mendominasi penguasaan bola untuk menciptakan peluang gol. Juga proaktif lakukan pressing untuk merebut bola.

Model sepakbola proaktif juga cocok dengan melihat kelebihan-kelebihan pemain Indonesia yang memiliki kecepatan dan kelincahan. Keunggulan permainan menyerang solo 1v1 akan menjadi pelengkap tingkat efektivitas sepakbola proaktif ini. Secara kultural, sepakbola proaktif juga pas dengan agresivitas pemain Indonesia.

2.3 Goal Oriented Possession

Dalam sepakbola proaktif terdapat dua pendekatan penguasaan bola yang bisa dilakukan. Yaitu, bermain langsung ke depan (direct play) ala Roger Schmidt atau Tony Pulis. Juga permainan konstruktif dari belakang, lini ke lini hingga ke depan (constructive play) layaknya Pep Guardiola atau Thomas Tuchel.

Dari data statistik secara umum pada beberapa kompetisi besar tingkat dunia, permainan direct play, 2-3 passing ke depan dan berharap second ball hasil duel udara kebanyakan berakhir pada tim kehilangan bola. Permainan konstruktif dari lini ke lini dengan jumlah passing lebih banyak terbukti lebih efektif untuk menciptakan peluang mencetak gol.

DIRECT PLAY	CONSTRUCTIVE PLAY
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menekan lawan dengan langsung mengirim bola ke striker secepat mungkin.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Membangun serangan dengan sabar dari lini ke lini.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendominasi permainan dengan adu duel bola udara dan kontak fisik untuk cetak gol.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mendominasi permainan dengan basis penguasaan bola berorientasi untuk cetak gol.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Permainan bola panjang dan perebutan bola kedua untuk bongkar pertahanan lawan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pergerakan, permainan kombinasi, permainan solo untuk bongkar pertahanan lawan.</li></ul>

Berdasarkan pertimbangan tersebut, Indonesia memilih permainan berbasis possession konstruktif dari lini ke lini. Di samping possession konstruktif amat positif dalam penciptaan peluang gol, model ini juga bermanfaat untuk pengembangan skill individu pemain usia muda.

Dengan bermain konstruktif dari lini ke lini, rute serangan akan lebih melibatkan banyak pemain. Alur bola akan mengalir dari kiper, ke pemain belakang, pemain tengah hingga pemain depan. Bandingkan dengan permainan possession berbasis direct play yang cenderung melompati lini tengah. Dimana permainan seringkali hanya melibatkan kiper atau bek dengan striker.

Perlu dipahami penguasaan bola bukanlah tujuan, melainkan alat. Tujuan possession adalah untuk ciptakan peluang cetak gol. Untuk itu, meski mengandalkan possession berbasis konstruktif dari lini ke lini, orientasi serangan haruslah progresif ke depan, mengarah ke gawang lawan. Sehingga progresi serangan dengan passing atau dribbling ke depan harus menjadi prioritas tertinggi jika memungkinkan.

Jika tim kehilangan bola, style transisi negatif yang dipilih adalah sesegera mungkin langsung melakukan pressing di lokasi tempat hilang bola (immediate pressing). Prioritas untuk langsung lakukan pressing dilakukan dengan tujuan agar tim





dapat merebut bola kembali secepat mungkin. Jika immediate pressing tidak dapat dilakukan, tim harus lakukan re-organisasi untuk masuk pada fase Press Build Up.

**Filosofi Sepakbola Indonesia dalam MENYERANG:**  
**“Menyerang secara PROAKTIF dengan penguasaan bola KONSTRUKTIF dari lini ke lini berorientasi PROGRESIF ke depan untuk mencetak gol.”**

## 2.4 Smart Zonal Pressing

Pendekatan sepakbola proaktif memberikan preferensi lebih pada penguasaan bola. Dimana saat tim kita menguasai bola, secara otomatis lawan tidak akan dapat mencetak gol. Untuk itu pendekatan proaktif juga harus dilakukan saat tim bertahan. Yaitu dengan orientasi pressing untuk secepat mungkin merebut bola. Sehingga dapat kembali menguasai bola.

Orientasi pressing untuk secepat mungkin merebut bola jangan disalahartikan perwujudannya sebagai high pressing sepanjang permainan. Tinggi rendahnya garis pressing tim amat tergantung pada situasi. Pada banyak situasi, tim bisa lebih cepat merebut bola justru dengan garis pressing sedang atau bahkan rendah.

Dalam hal ini dibutuhkan intelegensi tim untuk secara kolektif membaca situasi permainan. Kemudian menentukan tinggi rendahnya garis pressing untuk dapat merebut bola secepat mungkin. Tim harus memahami situasi manakah yang harus direspon dengan high pressing line. Tetapi juga situasi lain yang harus direspon dengan low atau medium pressing line.

Pada saat melakukan pressing, penjagaan yang dilakukan tim tidak berbasis orang per orang (man

to man marking). Melainkan tim secara kolektif lakukan pressing dengan basis penjagaan ruang (zonal marking). Semua pemain bersama-sama harus menjaga ruang dengan cara memperkecil ruang lawan (make the pitch small and squeeze the space). Dimana ruang yang dijaga berorientasi pada lokasi bola. Smart Zonal Pressing!

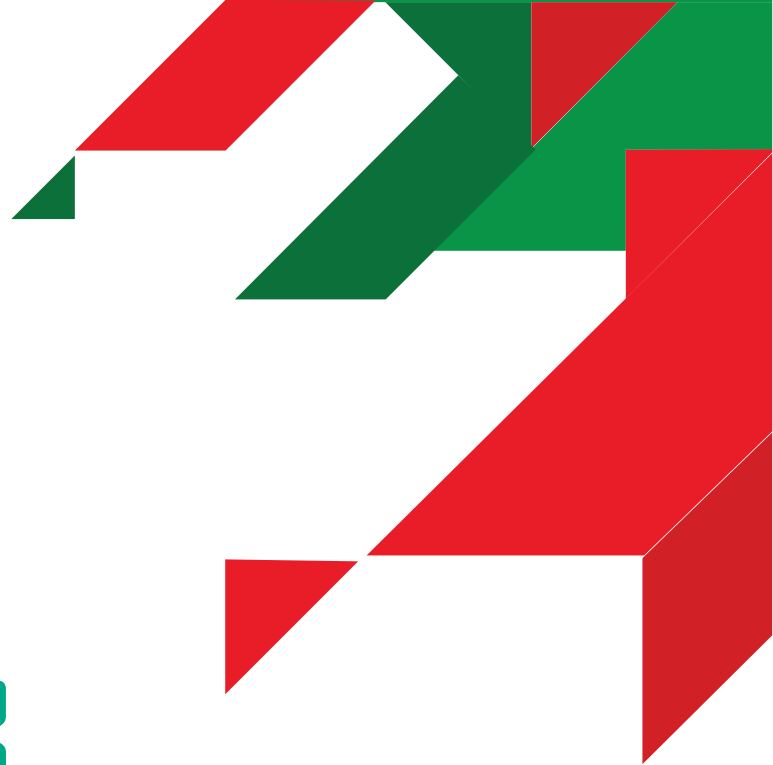
Segerasetelah merebut bola, prioritas pertama adalah melakukan serangan balik cepat (quick counter attack). Ini dilakukan dengan mengeksploitasi ruang di depan dan di belakang lini bek lawan. Jika quick counter tidak dapat dilakukan , maka tim harus kembali lakukan Build Up.

**Filosofi Sepakbola Indonesia dalam BERTAHAN**  
**"Bertahan PROAKTIF dengan melakukan PRESSING**  
**secara SITUASIONAL berbasis penjagaan ZONAL.**









# BAB 3

## 1-4-3-3 Sebagai Formasi Belajar



## 1-4-3-3 Sebagai Formasi Belajar

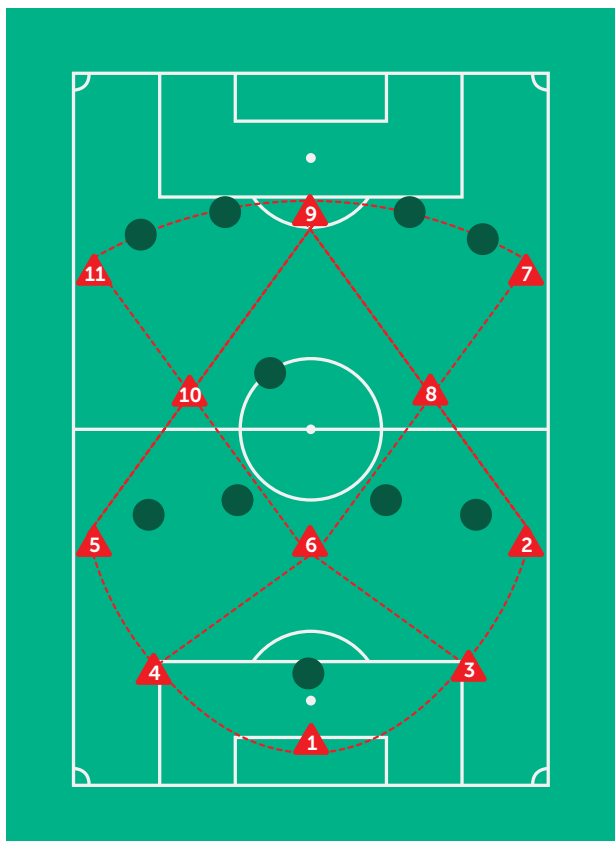
### 3.1 Mengapa 1-4-3-3?

Filosofi Sepakbola Indonesia bisa diwujudkan dengan berbagai varian formasi bermain. Sebenarnya dengan formasi apapun, permainan proaktif dalam menyerang-bertahan dan transisi dapat diwujudkan. Hanya saja pada proses belajar, dibutuhkan suatu formasi bermain yang standard dan seragam. Ini dilakukan untuk memudahkan proses belajar bagi pemain muda.

PSSI memilih formasi bermain 1-4-3-3 sebagai formasi belajar untuk mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia. Pilihan subjektif PSSI ini didasari pemikiran bahwa 1-4-3-3 adalah formasi bermain termudah untuk pemain muda belajar.

Pertama, formasi 1-4-3-3 menyajikan 3 lini (belakang, tengah, depan) dengan penyebaran jumlah pemain merata. Logika sederhana mengatakan bila 10 pemain di luar kiper dibagi disebar ke 3 lini, maka pada setiap lini akan diisi oleh 3 orang. 1 pemain tersisa kemudian ditempatkan di belakang, sehingga terciptalah formasi 1-4-3-3.

Kedua, secara natural posisi berdiri 11 pemain di lapangan banyak menciptakan segitiga (triangle) dan ketupat (diamond). Kondisi ideal ini bahkan bisa dicapai tanpa pemain harus melakukan banyak pergerakan. Ini merupakan kondisi ideal yang memberikan efek positif untuk permainan.



Ilustrasi "Diamond Shape dalam 1-4-3-3"

Setiap pemain dengan bola akan memiliki banyak opsi passing (minimal 4-5 opsi). Situasi yang bukan hanya memudahkan tim menguasai bola, tetapi bermain penguasaan bola progresif berorientasi ke depan. Struktur posisi natural 1-4-3-3 juga memudahkan tim untuk melakukan pressing sejak lawan membangun serangan dari bawah.

Ketiga, formasi 1-4-3-3 dalam format permainan 11v11 juga secara terstruktur dapat disederhanakan menjadi formasi 1-3-3 pada format permainan 7v7. Dimana format permainan 7v7 amat baik untuk pemain usia 10-13 tahun belajar sepakbola. Kemudian dari format 7v7, permainan makin disederhanakan ke format 4v4 dengan formasi 1-2-1. Dimana format 4v4 adalah permainan terbaik untuk pemain usia 9 tahun ke bawah.

Pada akhirnya saat pemain sejak kecil katakanlah usia 8 tahun belajar sepakbola, ia akan mendapatkan pelatihan yang metodis, terstruktur dan sistematis. Pemain sedikit demi sedikit mulai belajar belajar sepakbola dari yang paling sederhana (4v4), hingga yang paling kompleks (11v11).

### 3.2 Nomor Posisi dalam Formasi 1-4-3-3 ala Indonesia

Sebelum mulai menjabarkan model permainan 1-4-3-3 ala Indonesia, ada baiknya kita menyepakati Nomor Posisi dalam formasi tersebut. Nomor posisi yang dimaksud di sini bukanlah Nomor Punggung. Dimana setiap pemain di dalam suatu kompetisi resmi memiliki nomor yang permanen.

Maksud nomor posisi adalah semacam kode yang disepakati bersama sesuai dengan posisi bermain pemain. Dalam hal ini penomoran posisi yang dipilih PSSI untuk formasi 1-4-3-3 ala Indonesia adalah seperti yang tertera pada diagram di bawah ini



Nomor Posisi dalam 1-4-3-3 Ala Indonesia.

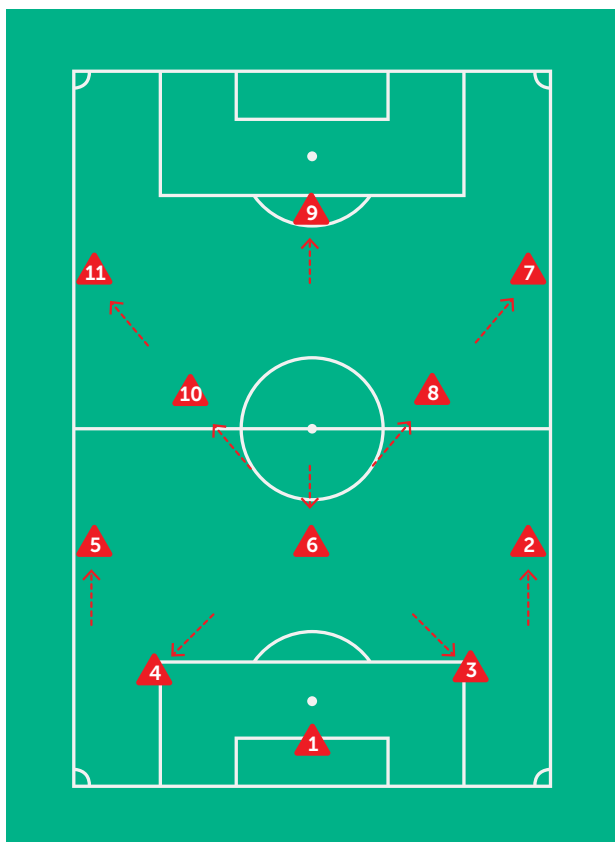
Kesepakatan tentang keseragaman sistim penomoran ini kelihatannya sepele, tetapi punya dampak dahsyat. Buat praktisi sepakbola di Eropa misalnya, sistim penomoran ini telah menjadi bahasa yang dimengerti semua orang. Di ruang ganti, pelatih dan pemain terbiasa berdiskusi dengan nomor ini. Kalimat "Hati-hati dengan No. 7 dan 11 lawan, mereka sering masuk ke dalam," atau "Saya mau kamu (No.9) turun untuk pressing No.6 lawan" adalah bahasa sehari-hari yang tak asing lagi.

Penggunaan sistim penomoran ini juga amat berguna dalam pendidikan pelatih. Di setiap kursus, workshop dan seminar pelatih, bahasa nomor posisi memperlancar komunikasi antar sesama pelatih. Bahasa ini digunakan secara lisan, tetapi juga akan secara tulisan dalam manual dan diktat kursus pelatih PSSI. Nantinya, papan taktik pelatih di Indonesia akan selalu menggunakan biji-biji bernomor 1 sampai 11.

Keberadaan nomor ini juga bermanfaat terkait latihan posisi. Dalam bahasa Inggris disebut "*positional play*", dalam bahasa Spanyol "*juego de posicion*" dan bahasa Belanda "*positiespiel*". Filosofi latihan posisi ini adalah "berlatih seperti kita bermain". Artinya posisi berdiri dalam bentuk latihan apapun harus selalu mencerminkan posisi berdiri saat bermain (Lihat Fase Pengembangan Permainan Sepakbola – Hal 126). Pada aplikasi model latihan ini, penomoran posisi menjadi krusial.

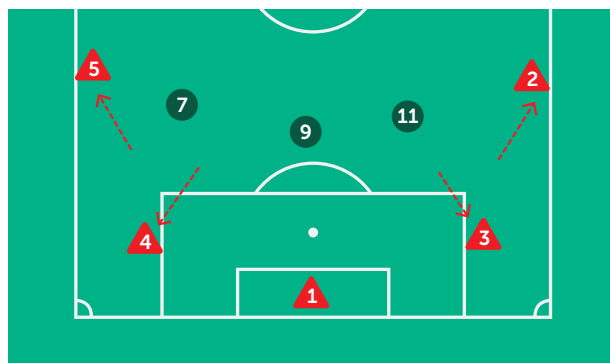
### 3.3 Cara Menyerang 1-4-3-3 ala Indonesia

Filosofi Sepakbola Indonesia menginginkan penguasaan bola konstruktif dari lini ke lini secara progresif berorientasi ke gawang lawan. Untuk itu, saat tim memulai serangan dari tendangan gawang kiper, maka tim segera melakukan spreading out (menyebarkan) menggunakan panjang dan lebar lapangan. Dari formasi dasar 1-4-3-3 membentuk formasi menyerang 1-2-3-2-3.



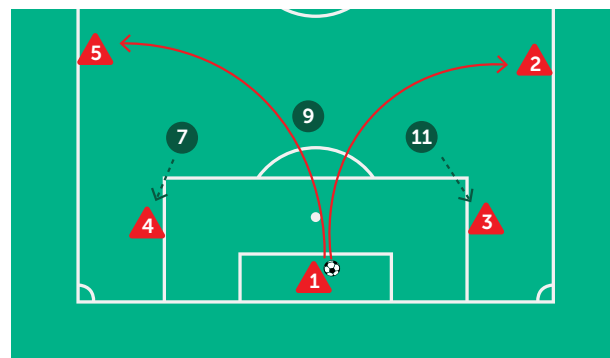
Dari 1433 ke 12323

Pada kondisi misal lawan gunakan 1-4-3-3, maka di bawah tercipta situasi 4 (+1 GK) vs 3. Pemain No. 3 dan 4 melebar dan turun ke kedalaman. Lalu pemain No. 2 dan 5 naik tinggi ke depan. Posisi empat pemain belakang seperti ini penting agar tim bisa membangun serangan konstruktif dari lini bawah.



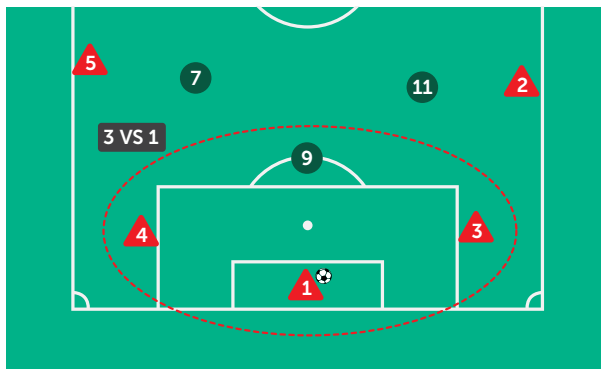
Membangun serangan dari bawah (1)

Naiknya pemain No.2 dan 5 tinggi ke depan memberi dilemma bagi No.7 dan 11 lawan. Jika kedua sayap lawan tidak turun, maka berarti di tengah tim kita akan tercipta situasi 5 (2,5,6,8,10) vs 3 (6,8,10 lawan). Kiper bisa memainkan bola ke No.2 dan 5 kita yang tak terjaga atau ke gelandang tengah yang free.



Membangun serangan dari bawah (2)

Sebaliknya, jika No. 7 dan 11 lawan ikut turun untuk menjaga No. 2 dan 5, memang situasi di lini tengah tetap 5v5. Akan tetapi, di bawah berarti ada ruang besar untuk kiper, No. 3 dan 4 melawan No. 9 lawan (situasi 3v1). Pada kedua situasi ini kiper memiliki banyak pilihan untuk progresi ke depan. Inilah contoh cara membangun serangan secara konstruktif dari bawah, lini ke lini.



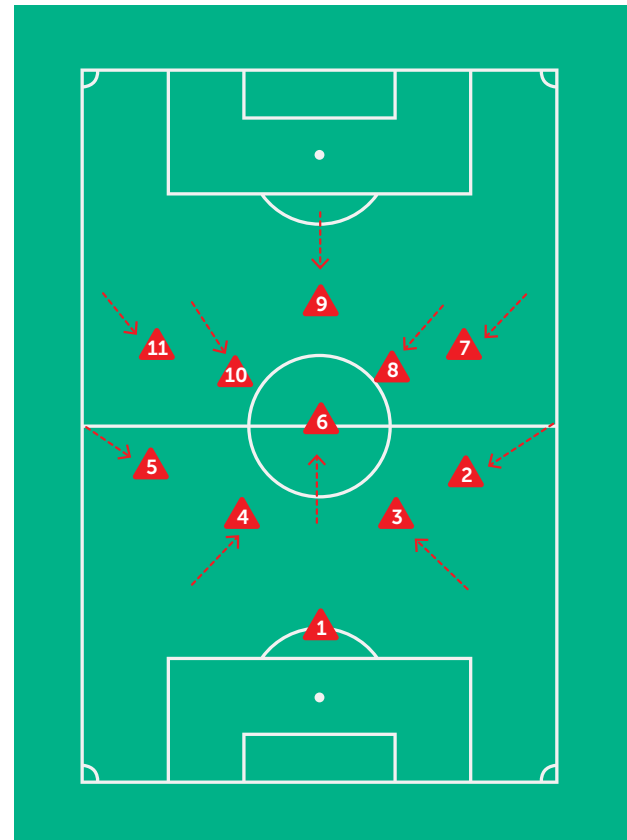
Membangun serangan dari bawah (3)

### 3.4 Cara Bertahan 1-4-3-3 ala Indonesia

Pada saat tim tidak menguasai bola, Filosofi Sepakbola Indonesia menegaskan bahwa tim harus secara proaktif untuk secepat mungkin merebut bola dengan Smart Zonal Pressing. Tinggi rendahnya pressing sangat situasional tergantung seberapa menguntungkan pressing untuk cepat rebut bola.

Tim harus mengecil (compact) dengan jarak vertical dan horizontal antar pemain saling berdekatan satu sama lain. Jarak vertical dekat bertujuan untuk mempersempit ruang antar lini. Sedangkan jarak horizontal dekat bertujuan untuk mencegah lawan passing bola ke depan. Formasi yang disarankan

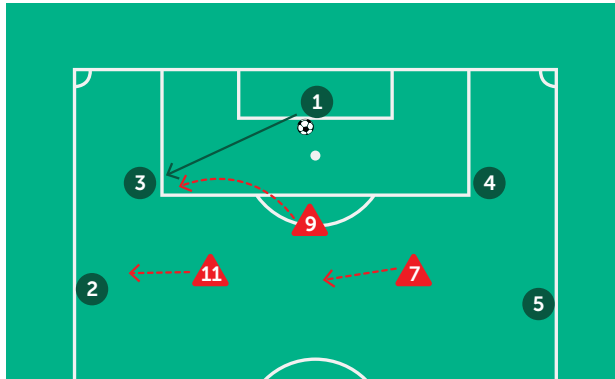
adalah transformasi dari 1-4-3-3 menjadi 1-4-1-4-1. Di dalam formasi tersebut, tim bergerak ke segala arah dengan pertahankan jarak dekat satu sama lain berorientasi pada bola.



Dari 1433 ke 14141

Pada saat lawan mulai bangun serangan dari bawah, No. 7, 9, 11 tim kita harus menjaga jarak tetap dekat. Dengan timing yang tepat saat No. 3 atau 4 lawan menguasai bola, No. 9 harus lakukan pressing

dengan lari melingkar. Tujuan lari melingkar ini agar lawan No.3 misalnya, tidak dapat melakukan passing ke No. 1 atau 4. Proses ini disebut disturbing.

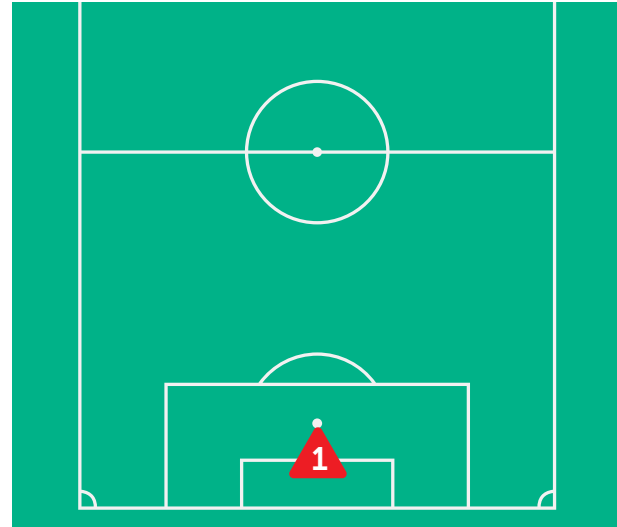


Mengganggu lawan bangun serangan.

Gerakan pressing No.9 ini merangsang pemain No. 3 untuk passing melebar ke No.2. Bila ini yang terjadi, maka tim akan lebih mudah untuk menjebak lawan di pinggir. Disinilah pressing bermula. Permainan di pinggir lebih mudah diantisipasi dan terprediksi, sebab garis pinggir adalah kawan tim kita. Saat semua pemain mengecil mengarah ke bola di pinggir, maka lawan akan tertekan, buat kesalahan dan kehilangan bola.

Penting saat melakukan proses disturbing dan pressing ini, semua pemain tidak melakukan penjagaan berorientasi pada lawan. Tetapi tim melakukan penjagaan berorientasi pada zona. Di samping melakukan penjagaan zonal, saat melakukan pressing, selalu tersedia pemain yang lakukan marking, cover dan balance.

### 3.5 Tugas Pemain per Posisi dalam Formasi 1-4-3-3.



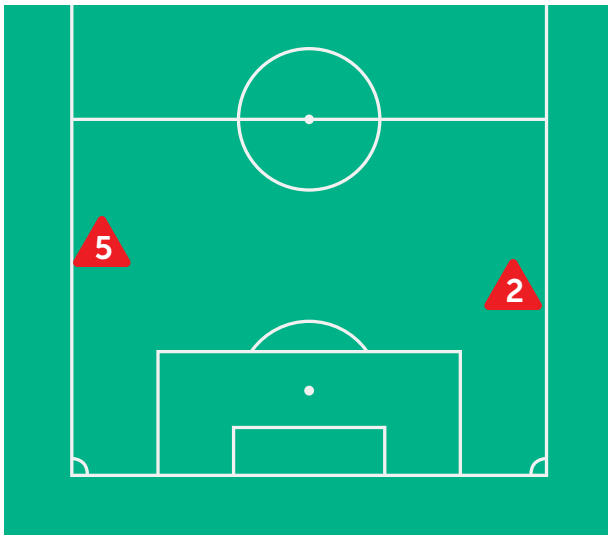
#### #1 Kiper

##### Menyerang

- Memulai serangan tim (kaki-tangan).
- Menjadi opsi backpass saat sirkulasi bola.
- Outlet perpindahan arah serangan dan passing ke depan.

##### Bertahan

- Dengan komunikasi, organisir tim agar lawan kuasai bola jauh dari gawang.
- Pastikan tim COMPACT, selalu terjadi proses marking, cover, balance.
- Cegah terjadinya gol (blok, tip, punch).

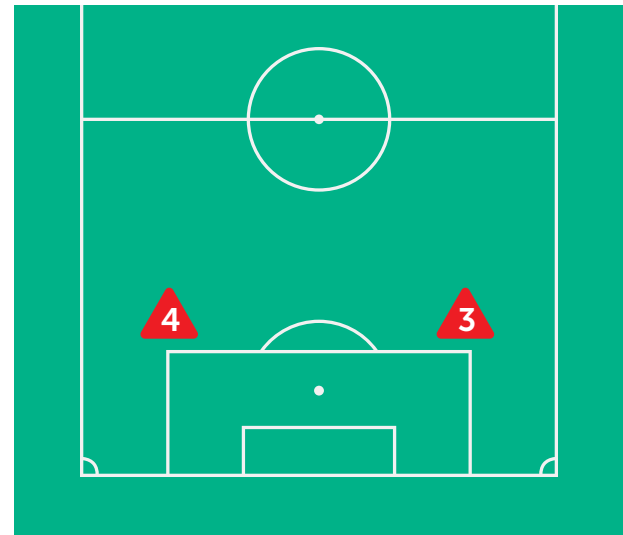


#### #2 dan #5 Bek Kanan dan Bek Kiri Menyerang

- Up dan lebar saat tim mulai serangan.
- Menjadi opsi passing diagonal untuk renggangkan 7/11 lawan.
- Outlet passing ke depan hasil dari menang jumlah/perpindahan serangan..

#### Bertahan

- COMPACT, lakukan proses marking, cover, balance.
- Dengan komunikasi, organisir lini tengah agar lawan tidak bisa progresi bola ke depan.
- Mengatasi situasi 1v1 dengan 7/11 lawan atau 9 lawan yang melebar.
- Cegah lawan cross.
- Antisipasi umpan lawan ke tiang jauh.



#### #3 dan #4 Bek Tengah Kanan dan Bek Tengah Kiri Menyerang

- Drop dan lebar saat tim mulai serangan.
- Menjadi opsi passing diagonal untuk kiper, untuk menggerakkan striker.
- Outlet passing ke depan hasil dari perpindahan serangan.

#### Bertahan

- COMPACT, lakukan proses marking, cover, balance.
- Dengan komunikasi, organisir lini tengah agar lawan tidak bisa progresi bola ke depan.
- Mengatasi situasi 1v1 dengan 9/10 lawan.
- Antisipasi striker lawan drop (marking), antisipasi space behind (drop back).



### #6 Gelandang Bertahan

#### Menyerang

- Menjadi outlet awal progresi serangan dari lini belakang ke lini tengah.
- Open up untuk menjadi opsi passing No. 3 & 4.
- Open up untuk menarik lawan keluar dari defensive line, sehingga tercipta jalur passing ke depan.

#### Bertahan

- Dengan komunikasi, mengorganisir 8,10,7,11,9 agar mencegah lawan passing ke depan.
- Menjadi pelapis dan pengeroyok back four saat lawan sudah penetrasi ke depan.
- Mengisi lubang yang ditinggalkan pemain posisi lain saat transisi dari ATT -> DEF



### #8 dan #10 Gelandang Serang

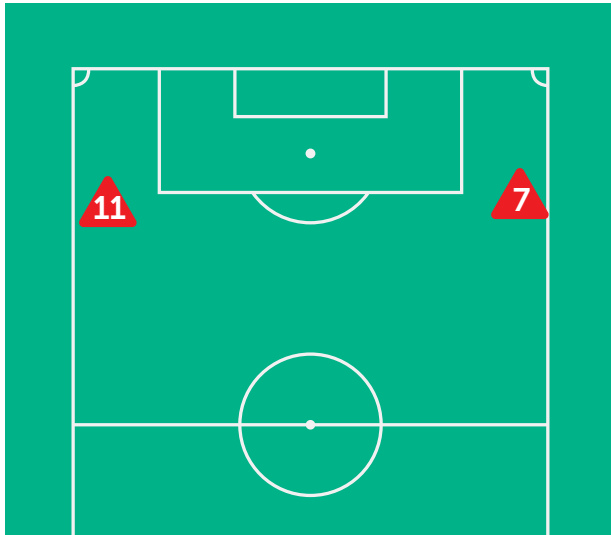
#### Menyerang

- Sebagai outlet untuk progresi bola ke depan.
- Sebagai opsi progresi bola ke depan dengan berdiri di ruang antar lini.
- Kombinasi dengan 7,11,9 untuk lakukan penetrasi dan finishing.

#### Bertahan

- Dengan komunikasi, organisir 7,9,11 agar cegah lawan passing ke depan.
- Mengecil COMPACT, melakukan kerja marking, cover balance di tengah agar lawan tidak dapat passing ke depan.



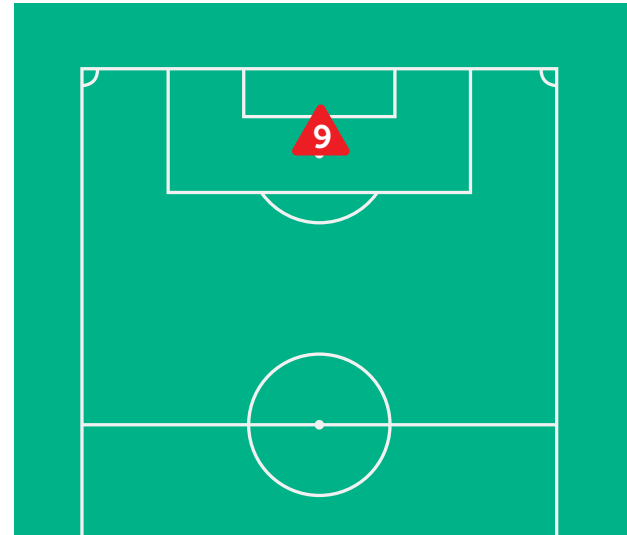


#### #7 dan #11 Sayap Kanan dan Sayap Kiri Menyerang

- Sebagai outlet untuk progresi bola ke depan.
- Sebagai opsi progresi bola ke depan dengan berdiri di ruang antar lini.
- Kombinasi dengan 8,10,9 untuk lakukan penetrasi dan finishing.
- Kombinasi dan solo play di pinggir, diakhiri crossing, shooting.

#### Bertahan

- Dengan komunikasi, organisir 9 agar mengarahkan 3 & 4 lawan bermain ke pinggir.
- Mengecil COMPACT, melakukan kerja marking, cover balance di tengah agar lawan tidak dapat passing ke depan.
- Turun dan masuk ke dalam untuk antisipasi perpindahan arah serangan.



#### #9 Striker Menyerang

- Menjaga panjang lapangan.
- Sebagai opsi passing ke depan dengan berdiri di ruang antar lini.
- Membuat pergerakan drop/melebar untuk menarik keluar lawan dari backline-nya.
- Melakukan lari ke belakang backline lawan.
- Kombinasi dengan 8,10,7,11 untuk penetrasi dan finishing.

#### Bertahan

- Menjadi pertahanan pertama untuk press build up lawan.
- Mengarahkan 3&4 lawan agar tidak dapat pindah arah serangan dan bermain ke pinggir.
- Melakukan backward pressing untuk menjepit lawan dari belakang saat lawan sudah progresi.

### 3.6 Penyederhanaan dari 11v11 ke 7v7 ke 4v4

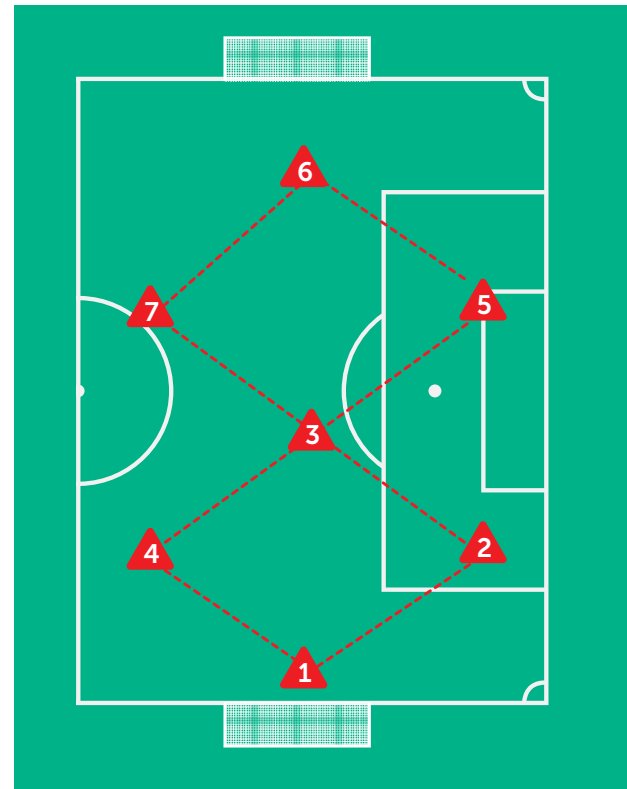


Pada prakteknya, Filosofi Sepakbola Indonesia dengan formasi belajar 1-4-3-3 tidak bisa langsung dipelajari oleh pemain usia muda. Format 11 orang bermain bersama terlalu kompleks untuk langsung dipelajari. Di samping itu, dengan format 11 orang bermain melawan 11 orang, maka aksi dengan bola yang dilakukan amatlah minim. Sungguh situasi permainan yang tidak kondusif untuk pemain belajar.

Untuk itu, format 11v11 pun disederhanakan menjadi format 7v7 untuk pemain usia 10-13 tahun belajar (lihat Fase Pengembangan Skill Sepakbola – hal 65).

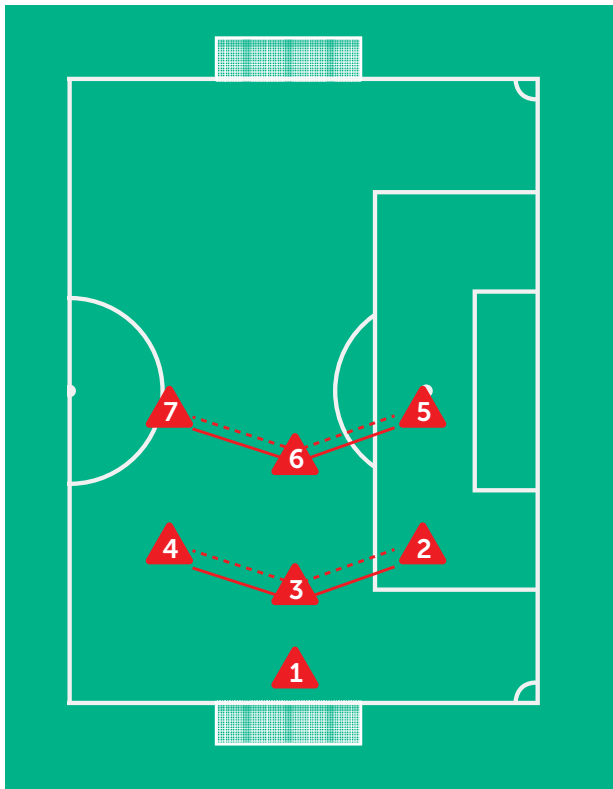
Mengapa 7v7? Sebab dengan format 7v7, pemain secara otomatis menciptakan segitiga dan ketupat tanpa harus banyak bergerak.

Formasi yang digunakan saat menyerang adalah 1-2-1-2-1. Formasi ini tanpa disadari adalah berbentuk dua ketupat (double diamond). Dengan bentuk dua ketupat, tim tetap mudah belajar menguasai bola secara proaktif, konstruktif dan progresif ke depan untuk cetak gol. Selalu terdapat pemain yang menjaga panjang dan lebar lapangan, sehingga lapangan menjadi besar saat tim kuasai bola.

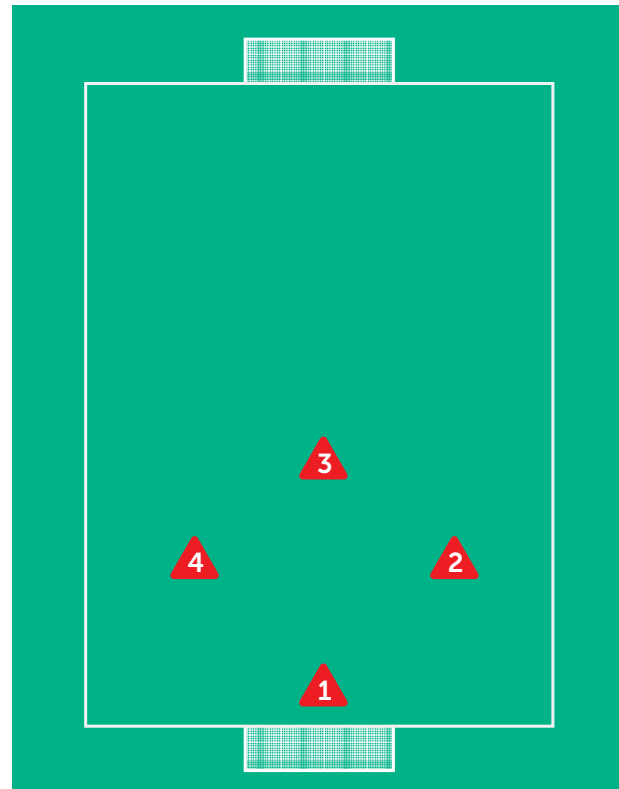


Formasi menyerang 7v7 (12121)

Saat bertahan, formasi yang digunakan adalah 1-3-3. Dimana seluruh fungsi dan prinsip yang digunakan di format 11v11, tersaji dan lebih mudah terapkan di format 7v7. Seluruh pemain mengecil, menjaga jarak vertical dan horizontal tetap dekat satu sama lain. Bersama melakukan penjagaan zonal untuk secepat mungkin merebut bola.



Formasi bertahan 7v7 (133)

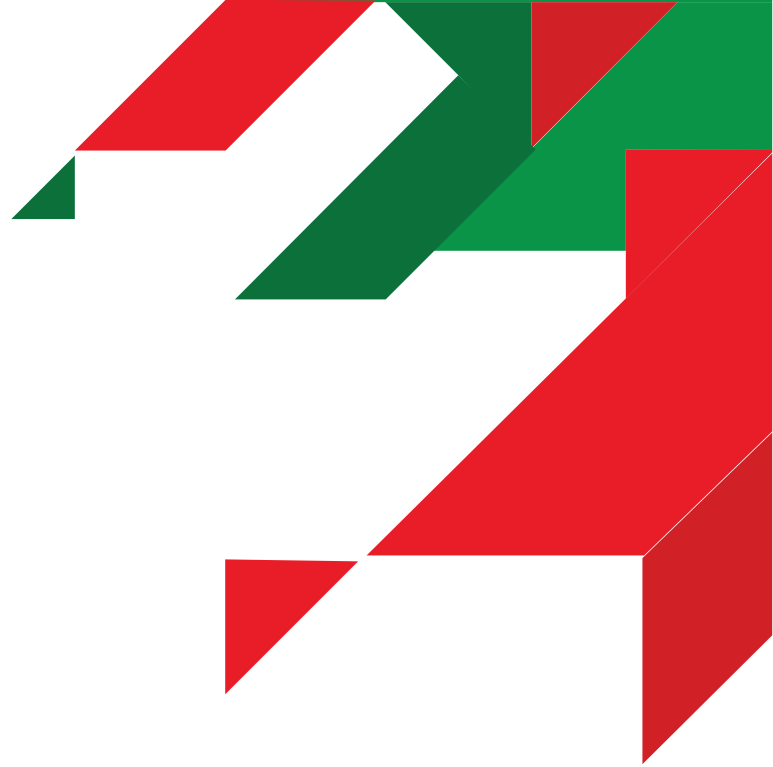


Formasi 4v4

Pada kasus pemain muda pemula, format 7v7 pun masih terlalu rumit untuk dipelajari. Jumlah aksi yang bersentuhan dengan bola pun belum cukup banyak. Untuk itu format 7v7 perlu disederhanakan menjadi format 4v4. Alasan format 4v4 dipilih adalah karena masih menyajikan bentuk satu ketupat (diamond). Dengan formasi 1-2-1, 4v4 adalah bentuk permainan terkecil yang merupakan replikasi dari 11v11.







# BAB 4

## Prinsip-prinsip Permainan

## Prinsip-prinsip Permainan

### 4.1 Apa Itu Prinsip Permainan?

Setelah kita memiliki cara bermain Sepakbola Ala Indonesia, serta menetapkan 1-4-3-3 sebagai formasi belajar, hal penting yang perlu diketahui pelatih adalah prinsip-prinsip permainan. Pengertian prinsip permainan adalah suatu asas yang menjadi panduan berpikir dan bertindak dalam bermain sepakbola.

Prinsip permainan jangan dikaburkan dengan playing style, formasi dan taktik bermain. Playing style, formasi dan taktik bermain bersifat lebih subjektif. Sangat bergantung pada pilihan federasi, pilihan pelatih, pemain, lawan dan berbagai faktor eksternal yang mengiringi. Ketiganya juga lebih dinamis, bisa berganti sesuai kebutuhan dan tuntutan permainan itu sendiri.

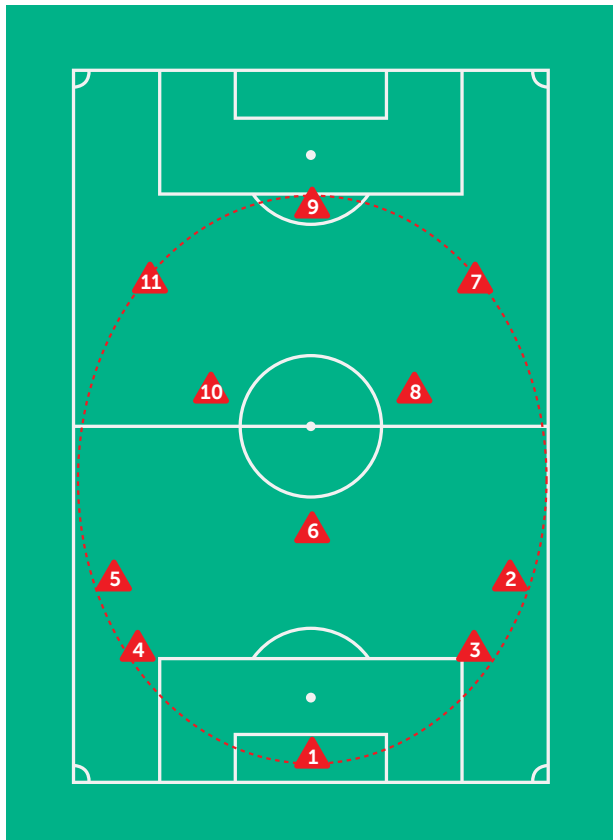
Sedangkan prinsip permainan adalah suatu panduan yang lebih objektif dan universal. Dimana prinsip ini berlaku di permainan sepakbola siapapun pelatihnya, siapapun pemain, lawan dan apapun faktor eksternal yang mengiringi. Prinsip ini misal berlaku untuk timnas Jerman, tetapi berlaku juga untuk timnas Indonesia dan apapun tim yang bermain sepakbola.

Berangkat dari momen utama sepakbola, maka prinsip permainan terbagi menjadi prinsip penyerangan (Attacking) dan pertahanan (Defending). Prinsip attacking menjadi panduan bagi pelatih dan pemain tentang apa yang harus dilakukan saat tim menguasai bola. Sebaliknya prinsip defending menjadi panduan bagi pelatih dan pemain saat tim sedang tidak menguasai bola.

## 4.2 Prinsip-prinsip dasar Attacking

### Spread Out

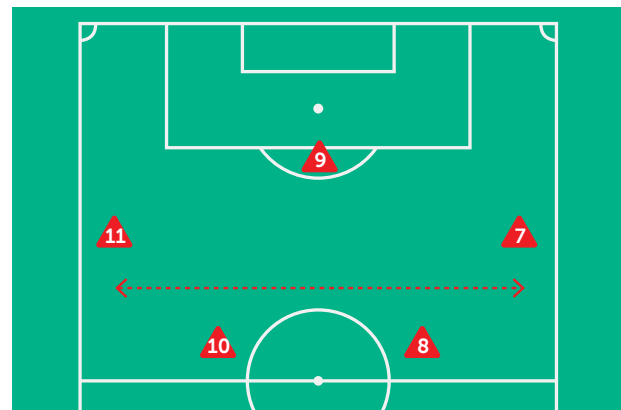
- Pengertian spread out adalah kondisi team shape menyebar seluas-luasnya, membuat lapangan permainan menjadi besar.
- Penyebaran pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (side to side). Juga secara vertical dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (end to end).



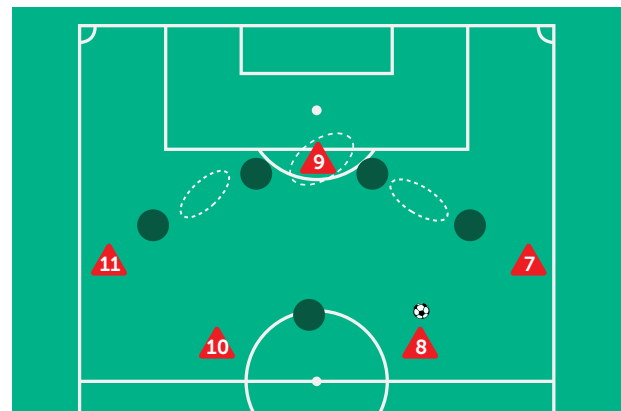
Spread Out

### Width

- Pengertian width adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal di sisi kiri dan sisi kanan lapangan untuk menciptakan kelebaran.
- Tujuan kelebaran adalah untuk merenggangkan lawan secara horizontal. Sehingga tercipta lobang untuk memprogresi bola ke depan.



Width.

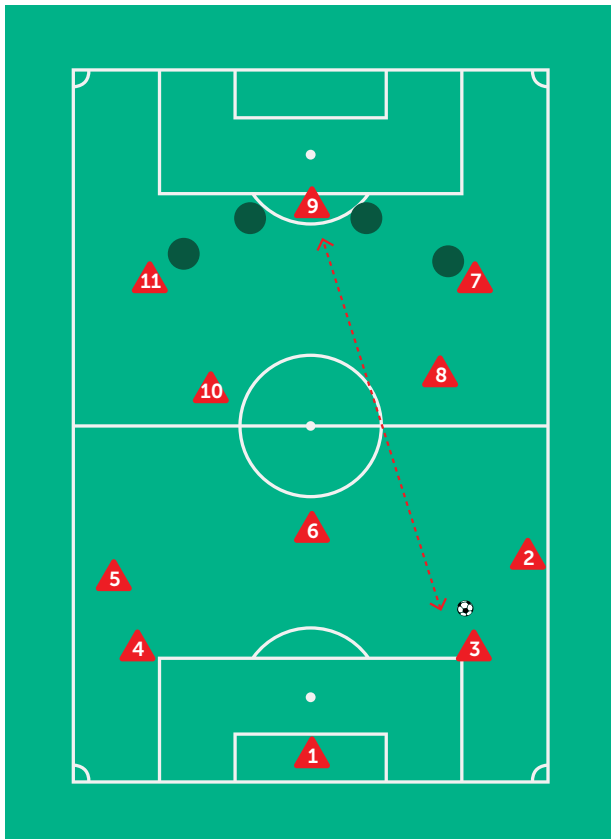


Lawan terenggang secara horizontal.

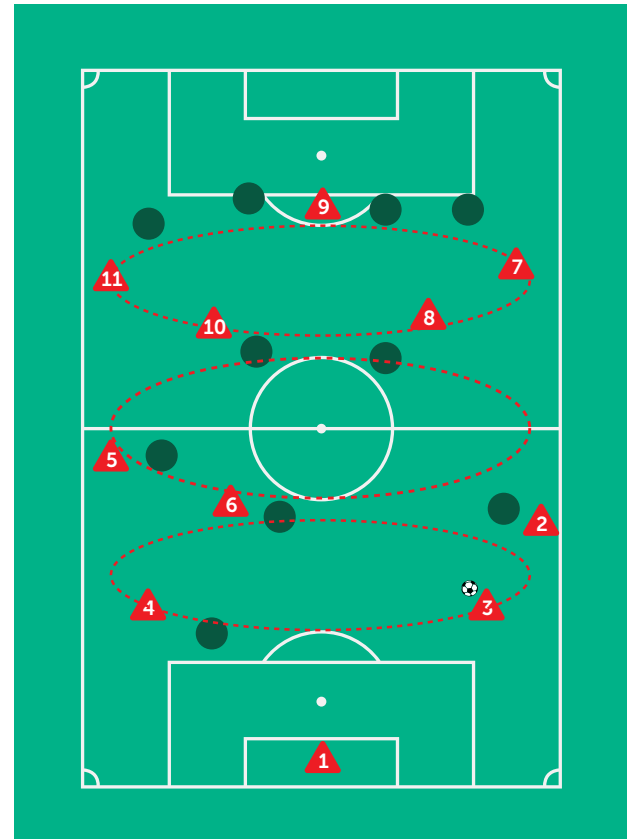


### Depth

- Pengertian depth adalah kondisi tim dimana ada pemain yang mengambil posisi maksimal jauh di belakang dan jauh di depan lapangan untuk menciptakan kedalaman.
- Tujuan kedalaman adalah untuk merenggangkan lawan secara vertikal. Sehingga tercipta ruang antar lini untuk pemain berdiri dan menerima umpan vertical ke depan.



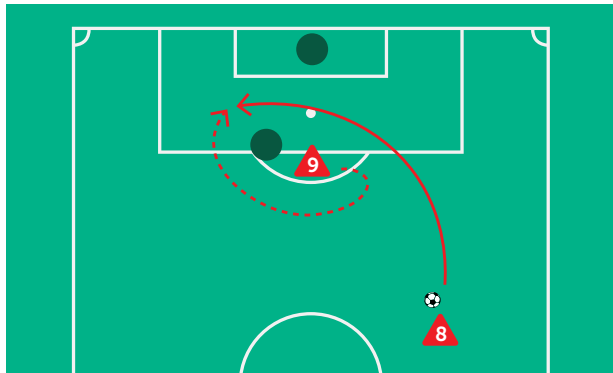
Depth



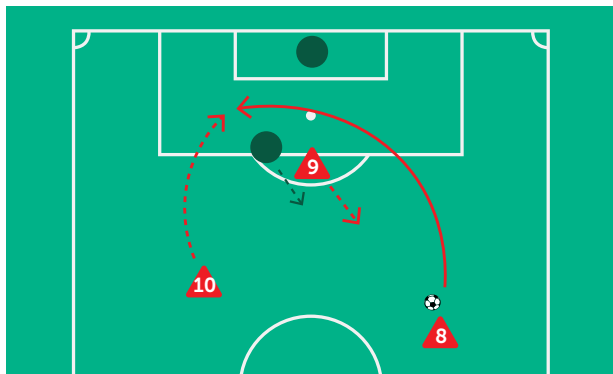
Lawan terenggang secara vertikal.

### Mobility

- Pengertian mobility adalah pergerakan pemain tanpa bola untuk mendukung pemain yang punya bola.
- Tujuan dari pergerakan tanpa bola ini adalah:
  - Menggerakan lawan.
  - Menciptakan ruang.
  - Memanfaatkan ruang.



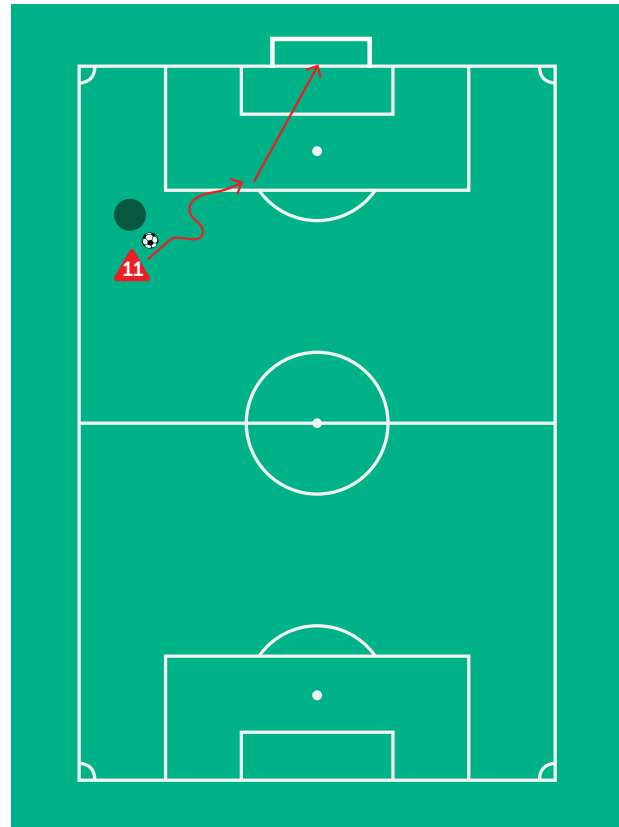
Mobility 1



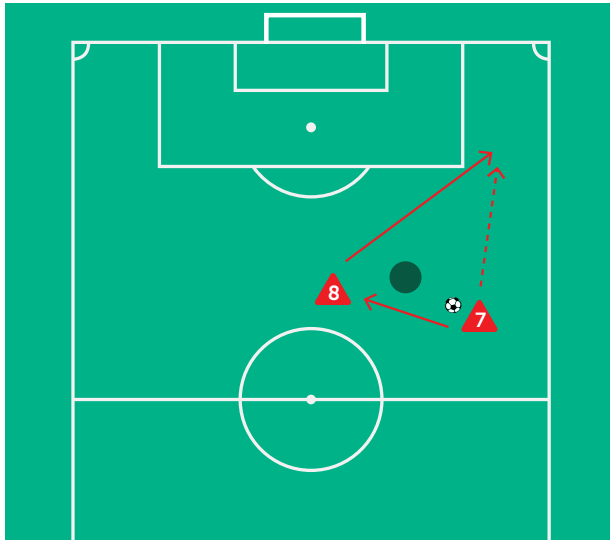
Mobility 2

### Penetration

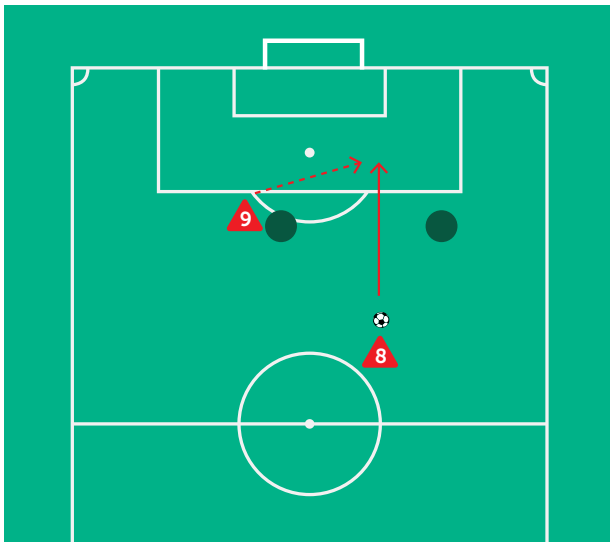
- Pengertian penetration adalah progresi bola penetrasi ke depan demi terciptanya gol.
- Penetrasi ini bukan cuma sekedar ke depan tetapi harus melewati minimal satu lini pressing lawan.
- Penetrasi dapat dilakukan dengan passing, dribbling atau permainan kombinasi.



Penetration - dribbling



Penetration - Wall pass

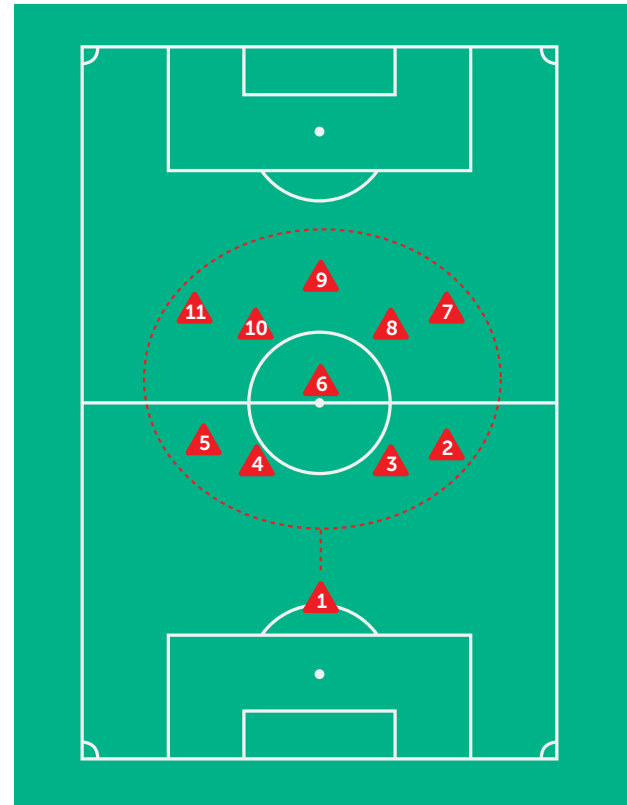


Penetration - Through pass

### 4.3 Prinsip-prinsip dasar Defending

#### Compactness

- Pengertian compactness adalah kondisi team shape merapat sesempit-sempitnya, membuat lapangan permainan menjadi kecil.
- Kerapatan pemain harus dilakukan secara horizontal dari satu sisi lapangan ke sisi lapangan (side to side). Juga secara vertical dari satu ujung awal ke ujung akhir lapangan (end to end).



Compactness

### Narrow

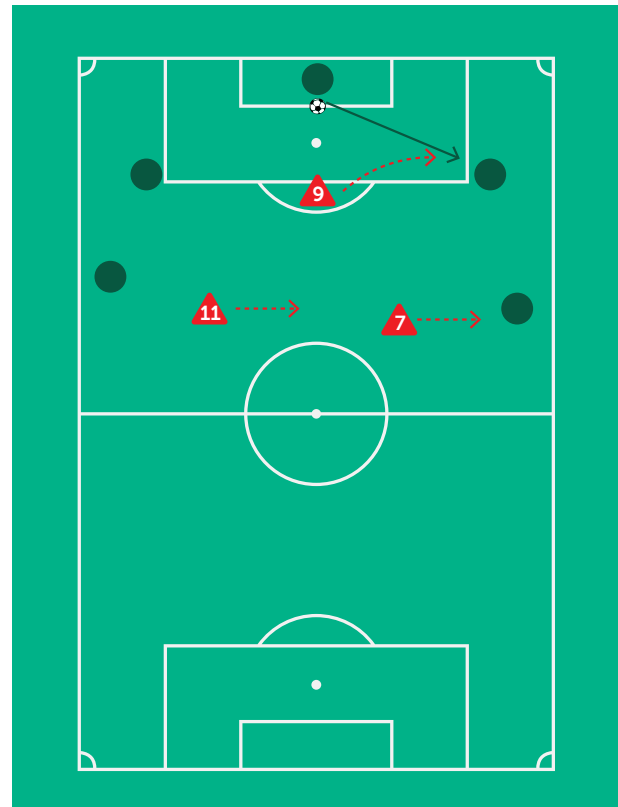
- Pengertian narrow adalah kondisi team shape dimana jarak antar pemain merapat secara horizontal.
- Jarak antara pemain yang berdiri di sisi paling kiri dan paling kanan harus sedekat mungkin.
- Tujuan dari narrow adalah mencegah lawan progresi bola ke depan dan memaksa lawan bermain melebar atau ke lokasi yang kita inginkan.

### Short

- Pengertian short adalah kondisi team shape dimana jarak antar pemain merapat secara vertikal.
- Jarak antara lini paling belakang dan paling depan harus sedekat mungkin.
- Tujuan dari short adalah mengecilkan ruang antar lini, sehingga lawan memiliki ruang yang minim untuk mengolah bola.

### Pressure

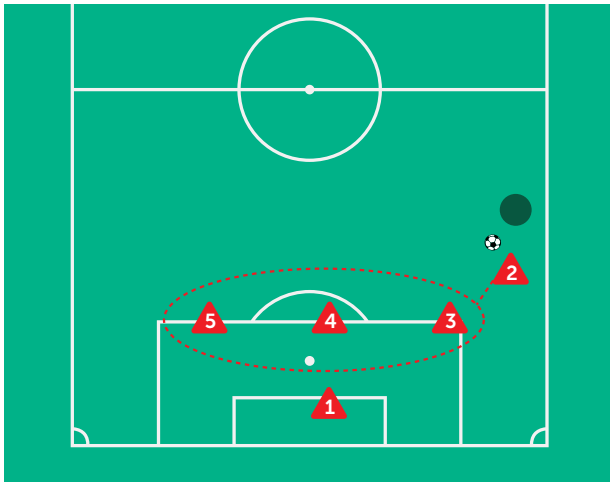
- Pengertian pressure adalah melakukan penjagaan dengan cara menekan lawan, menutup ruang dan jalur passing atau dribbling ke depan.
- Tujuan akhir pressure adalah merebut bola.
- Apabila merebut bola tidak bisa dilakukan, pressure bisa mencegah lawan progresi ke depan. Serta memaksa lawan bermain negatif ke samping atau ke belakang.



Pressure

### Cover

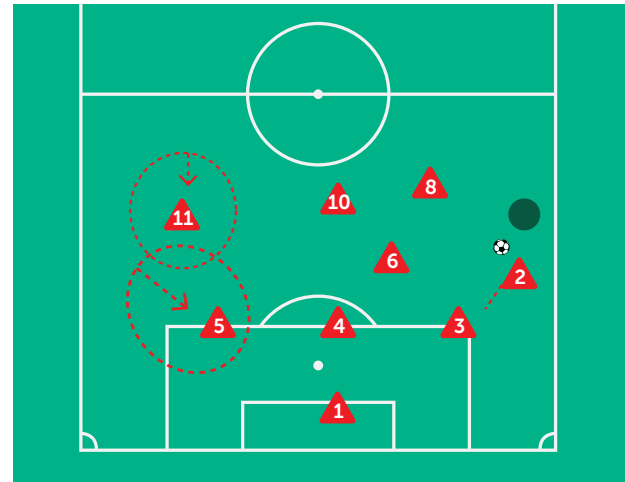
- Pengertian cover adalah melakukan lapisan penjagaan melalui berdiri dengan sudut sekitar 45 derajat di belakang pemain yang melakukan pressure kepada lawan dengan bola.
- Tujuan cover adalah: 1) menutup jalur forward pass, through pass, wall pass; 2) menjadi pelapis bila kawan kita dilewati; 3) menciptakan situasi 2v1 bila kawan mengarahkan lawan dengan bola ke pemain cover.



Cover.

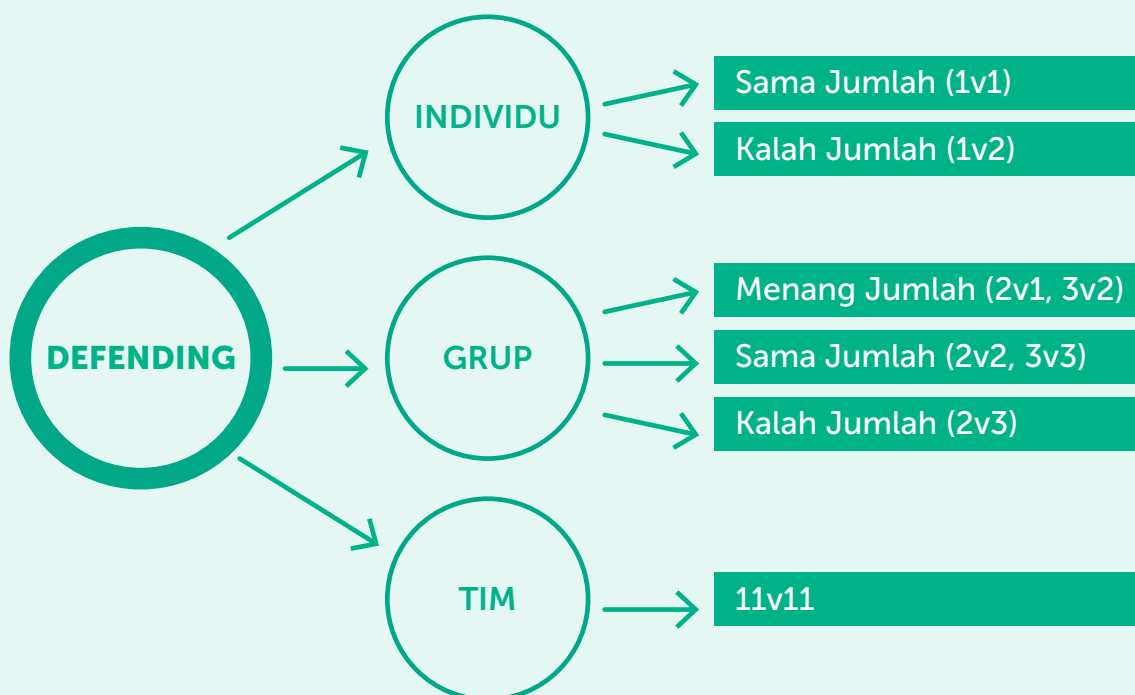
### Balance

- Pengertian balance adalah pengambilan posisi keseimbangan untuk mengisi ruang yang kosong.
- Tujuan balance adalah: 1) mengambil posisi yang lowong, 2) mengantisipasi lawan mengubah arah serangan, 3) mengantisipasi serangan ke tiang jauh.



Balance.

## PRINSIP SPECIFIC DEFENDING

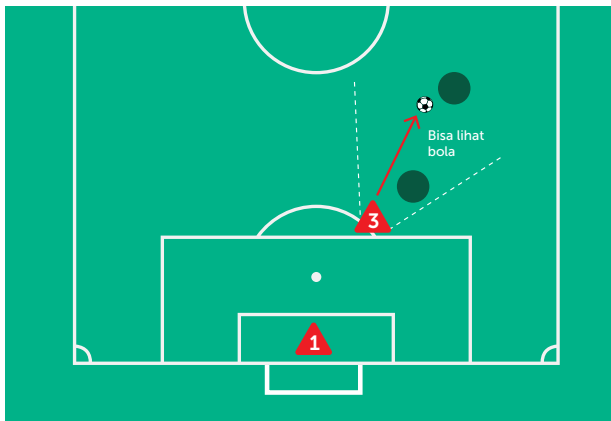


#### 4.4 Prinsip-prinsip specific Defending

##### Prinsip Individu-Jaga lawan sama jumlah (1v1)

###### Skenario 1: 1v1 sebelum lawan menerima bola

Pada skenario ini pemain harus memperhatikan lawan dengan bola, sekaligus lawan tanpa bola yang berada di zona penjagaannya. Untuk itu posisi berdiri (positioning) dan posisi tubuh (body position) harus mengakomodir pandangan pada kedua lawan tersebut. Pandangan ini penting untuk melihat mata dan gesture tubuh pemain dengan bola yang akan passing. Dengan timing yang tepat saat bola diumpan, pemain harus bergerak untuk intersep memotong bola.



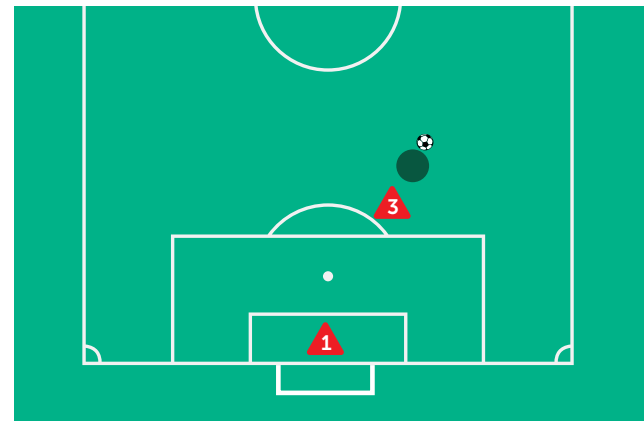
Jaga lawan 1v1 sebelum lawan terima bola

###### Skenario 2: 1v1 lawan menguasai bola – masih membelakangi

Skenario berikutnya terjadi apabila intersep gagal dilakukan. Pada saat bola jalan dan pemain hendak bergerak intersep, ia harus berhitung apakah intersep mungkin dilakukan. Jika tidak cukup waktu untuk intersep, paling tidak bisa memaksa lawan menerima bola sambil tetap membelakangi gawang kita.

Pada situasi ini sekali lagi penting, pemain memiliki pandangan terhadap bola. Posisi tubuh harus membantu pemain bisa tetap melihat bola. Hal berikutnya adalah jarak jaga. Jarak terlalu jauh membuat lawan bisa berputar. Jarak terlalu dekat membuat lawan bisa mengunci gerakan dan pandangan. Lawan juga bisa bersender dan memutar lebih mudah.

Sebaliknya lawan juga harus ditekan dengan kontak tubuh, supaya lawan harus terus menunduk ke bawah melihat bola. Pada kondisi ini, pemain bisa mulai mencari peluang untuk mencocor bola. Jika tidak memungkinkan, pemain juga bisa mengulur waktu sambil menunggu pemain ke-2 datang mengkeroyok.

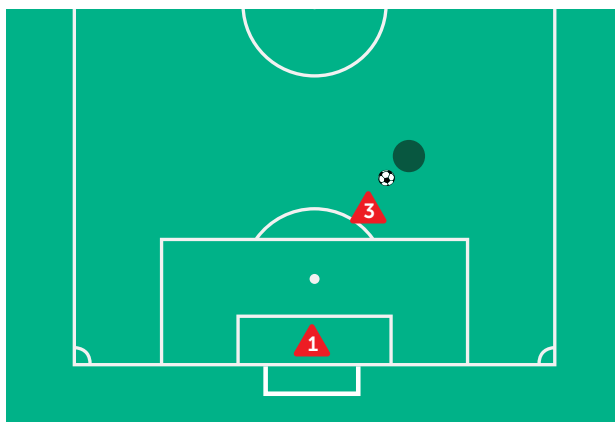


Jaga lawan 1v1 membelakangi gawang

### Skenario 3: 1v1 lawan menguasai bola – menghadap depan

Skenario berikutnya terjadi apabila lawan dengan bola bisa atau sudah menghadap ke depan. Hal pertama yang harus dilakukan adalah cepat datang dan menekan (closing down). Penting saat datang menekan, pemain harus mengurangi kecepatan saat dekat (deselerasi tidak ambil sekali).

Saat datang menekan, pemain harus berdiri satu kaki di depan, satu di belakang (side on). Kemudian ia juga harus memilih kaki lawan mana yang ingin ditutup. Tentunya pilihan terbaik adalah menutup kaki lawan yang kuat dan memaksa lawan menggunakan kakinya yang lemah. Di samping itu, ia juga harus memutuskan kemana lawan akan diarahkan. Ke pinggir atau ke dalam bergantung pada situasi spesifik yang berkembang.

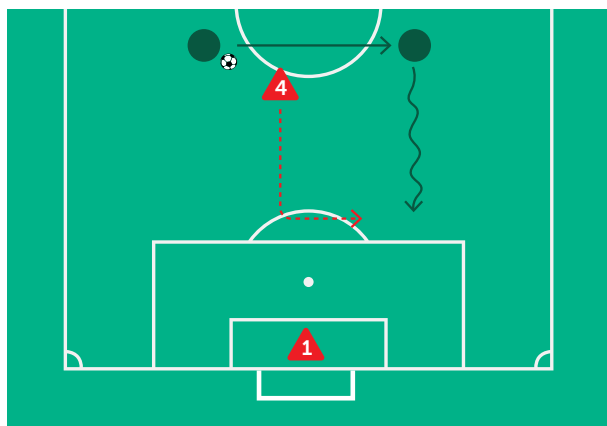


Jaga lawan 1v1 menghadap ke gawang

### Prinsip Individu-Jaga lawan kalah jumlah (1v2)

Pada situasi kalah jumlah, penting pemain untuk memahami bahwa ia perlu untuk mengulur waktu. Situasi ini tidaklah abadi, sehingga bila ia sukses mengulur waktu, maka kawan akan kembali dan menyamakan jumlah. Untuk itu, pemain harus melakukan delay. Sebisa mungkin turun, sambil berdiri melindungi gawang di tengah.

Tentu delay tidak bisa terus dilakukan bila lawan telah memasuki area tembak. Pada situasi ini, pemain harus mendatangi lawan dengan bola sambil menutup jalur passing ke pemain lain. Lawan harus diarahkan keluar agar situasi 1v2 dapat menjadi 1v1. Selain itu, situasi ini juga akan menguntungkan kiper. Bila lawan dapat menembak, maka hanya bisa dilakukan di sudut yang sempit.

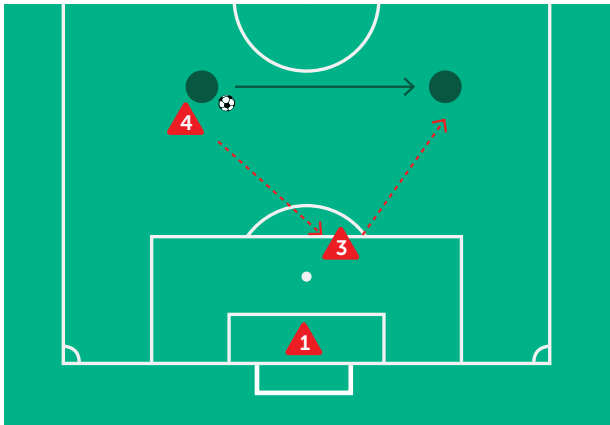


Jaga lawan: Kalah jumlah



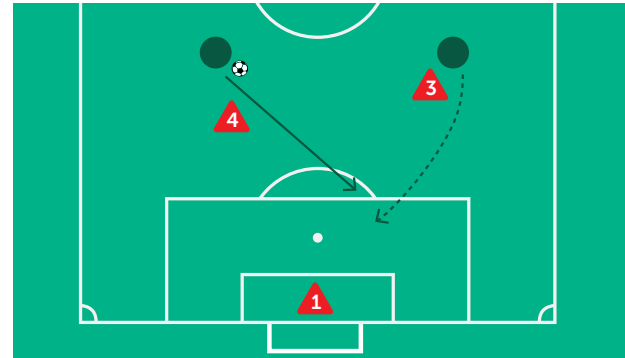
### Prinsip Grup-Jaga lawan sama jumlah (2v2, 3v3, dst)

Indonesian Way memilih zonal pressing sebagai cara dalam bertahan. Pada situasi katakanlah 2v2, maka hal terpenting yang harus dilakukan adalah marking-cover. Dalam hal ini marking dilakukan pada pemain yang pegang bola. Sedangkan cover dilakukan untuk melapis pemain tersebut. Bila bola berpindah, maka terjadi juga pertukaran marking cover.

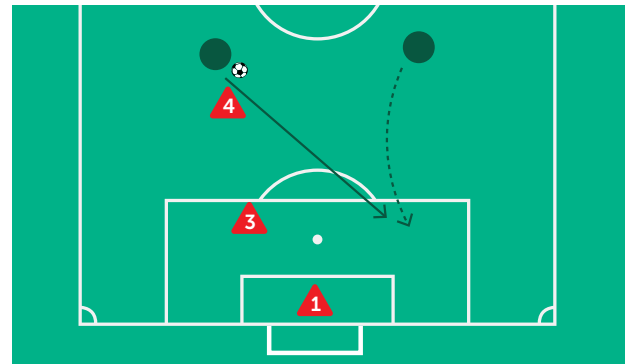


2v2

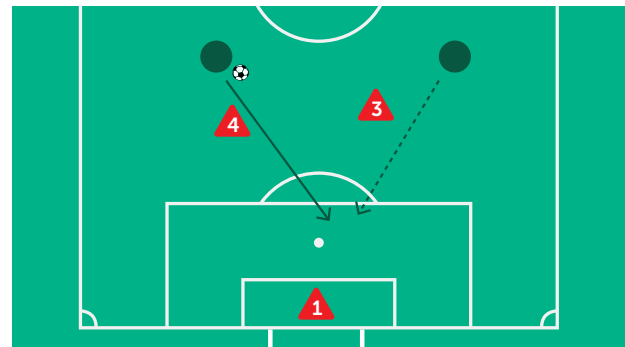
Problem terbesar pada situasi ini adalah posisi pemain cover. Pemain cover harus mengambil posisi yang tepat. Terlalu dekat ke lawan tanpa bola berisiko kena through pass. Terlalu dekat ke pemain marking, meninggalkan ruang besar di belakang. Hal lain yang perlu diperhatikan pemain cover adalah kemana pemain marking mengarahkan lawannya. Posisi cover haruslah menyesuaikan arah marking kawan.



Kesalahan 2v2: Jaga orang



Kesalahan 2v2: Cover terlalu luar

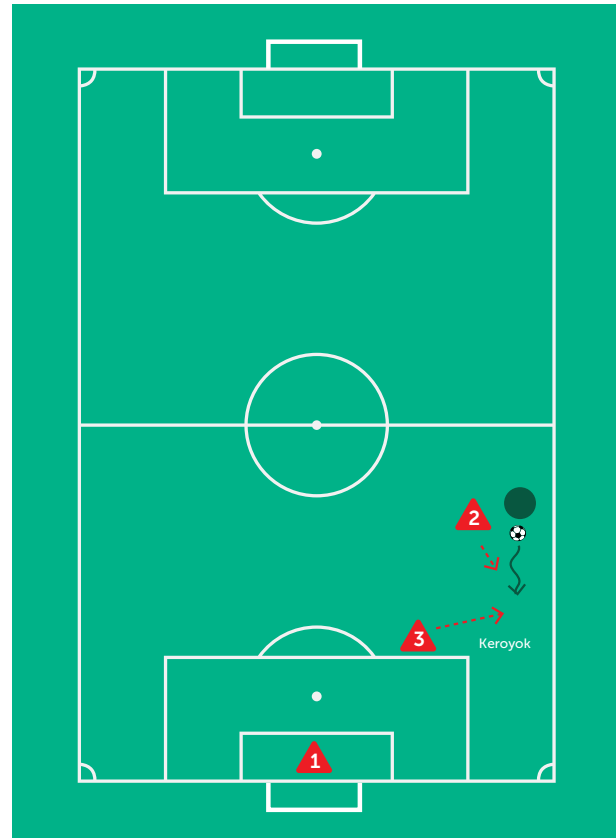


Kesalahan 2v2: Tidak ada cover

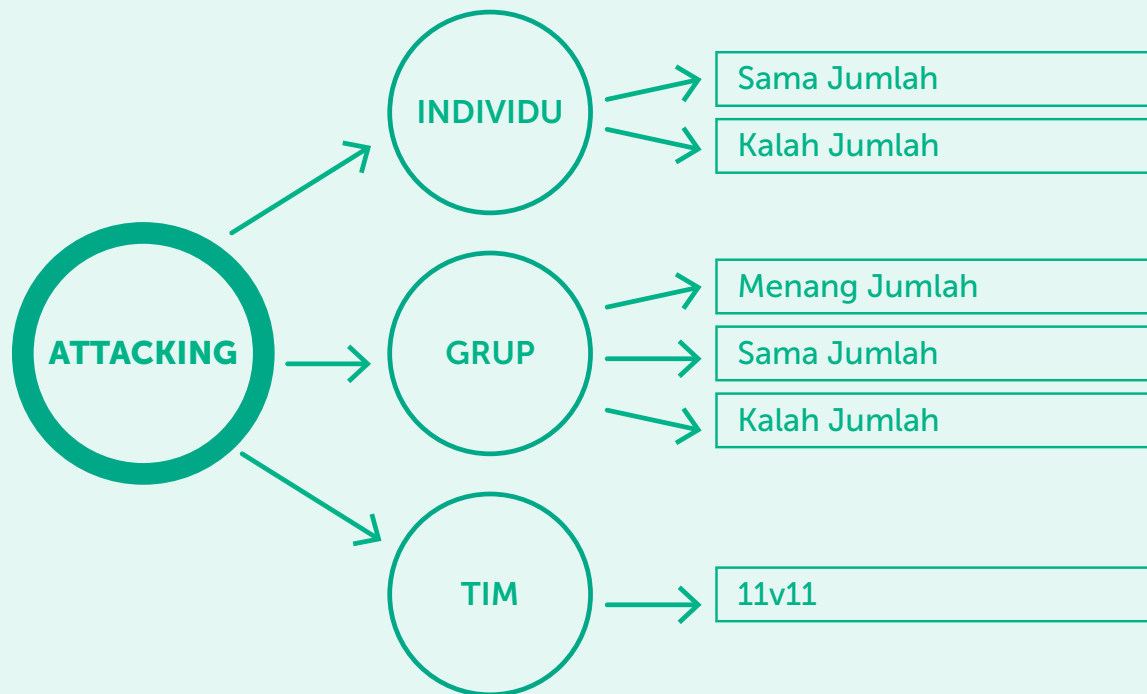
### Prinsip Grup-Jaga lawan menang jumlah (2v1, 3v2)

Pada situasi menang jumlah, penting sekali pemain yang dekat dengan bola melakukan pressing, sambil mengarahkan ke kawannya yang melakukan cover. Ini dilakukan dengan tujuan untuk menciptakan situasi 2v1. Sehingga pemain dengan bola terkeroyok dan bola dapat dirampas.

Situasi menang jumlah ini sangat menguntungkan bila dimanfaatkan secara cermat. Dalam hal ini pemain cover harus mengkeroyok dengan akurat. Pertama, pemain yang melakukan pressing harus melakukan kontak tubuh dan memaksa lawan dengan bola tidak dapat head up. Kedua, saat pemain menunduk melihat bola itulah, pemain pengkeroyok bisa masuk dan ikut lakukan pressing. Terakhir, saat pemain pengkeroyok lakukan pressing, pastikan ia tidak melakukan foul.



## PRINSIP SPECIFIC ATTACKING



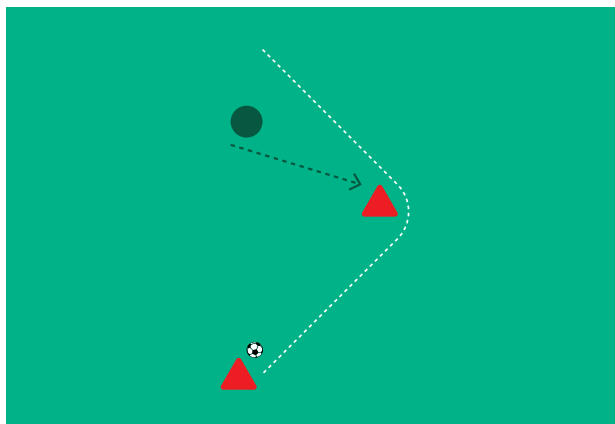
## 4.5 Prinsip-prinsip specific Attacking

### Prinsip Individu- Menyerang sama jumlah (1v1)

#### Skenario 1: 1v1 sebelum menerima bola

Tingkat kesuksesan pemain saat memegang bola sangat ditentukan oleh apa yang dilakukan pemain sebelum menerima bola. Dalam hal ini pemain yang ingin menerima bola harus memiliki ruang yang besar. Dengan ruang yang besar, pemain akan memiliki waktu lebih saat nantinya menerima bola. Ia punya waktu untuk melihat, berpikir, ambil keputusan dan mengeksekusi.

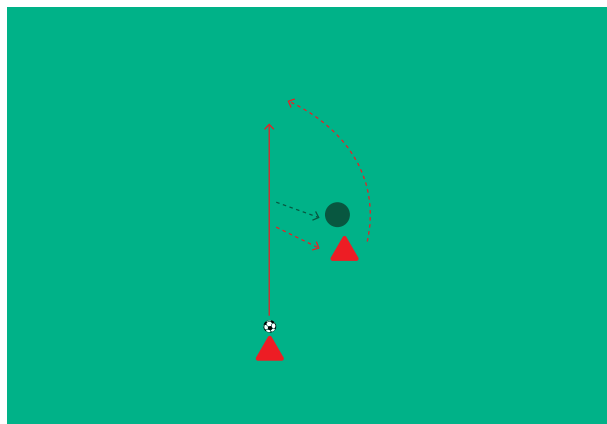
Untuk mendapat ruang yang besar, pemain perlu melepaskan diri dari lawan (dismarking). Caranya dengan memperhitungkan posisi badan, timing-arahan-kecepatan melepaskan diri. Posisi badan yang diambil haruslah memudahkan pemain untuk melihat kawan dengan bola, lawan dan gawang di depan. Makin banyak pemain melihat, makin banyak informasi yang didapat dan makin akurat keputusan-eksekusi diambil.



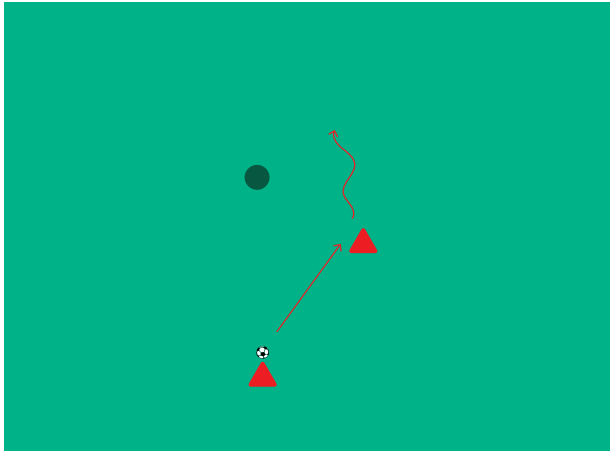
Body position 90°

Timing melepaskan diri meminta bola dilakukan berdasarkan komunikasi dengan kawan yang sedang pegang bola. Saat melepaskan diri paling tepat adalah saat kawan yang pegang bola telah bebas. Ketika bebas, ia memiliki waktu untuk head up dan melihat sekitar. Pada saat head up, pemain yang ingin melepaskan diri dapat melakukan kontak mata. Saat kontak mata telah terjadi, itulah timing terbaik untuk pergi melepaskan diri. Tentunya kecepatan melepaskan diri harus dilakukan dengan kecepatan penuh.

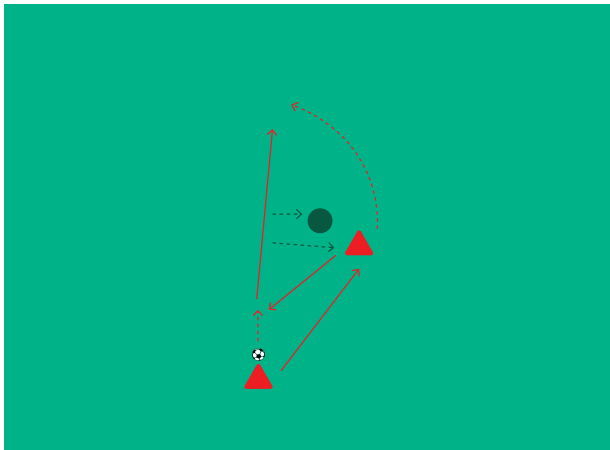
Arah melepaskan diri haruslah membentuk sudut ideal. Tujuan sudut ini adalah untuk membingungkan lawan. Jika lawan tidak ikut, maka pemain dapat menerima bola langsung menghadap ke depan. Jika lawan ikut, maka terbuka ruang di belakang lawan. Bisa dimanfaatkan oleh pemain yang melepaskan diri atau kawan yang lain.



Kemungkinan 1: Lawan Press



Kemungkinan 2: Lawan tidak Press

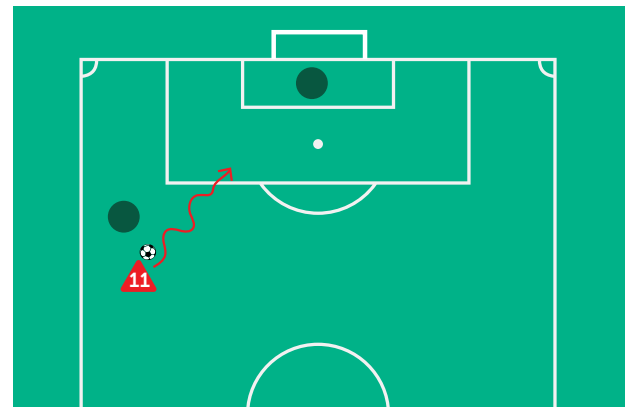


Kemungkinan 3: Lawan Press setelah bola jalan

### Skenario 2: 1v1 saat memegang bola

Pada saat pemain sudah menguasai bola, yang harus dilakukan adalah menaklukkan lawan 1v1. Pengertian menaklukkan lawan 1v1 tidak boleh dikerdilkan menjadi melewati lawan dengan dribble saja. Menaklukkan lawan di sini harus diartikan sebagai membuat lawan menjadi tidak berguna. Bisa dengan dribbling, passing ataupun shooting.

Langkah pertama yang harus dilakukan adalah melakukan sentuhan pertama yang efektif untuk aksi berikutnya. Sentuhan pertama untuk dribble, passing ataupun shooting. Bila ternyata lawan mengantisipasi sentuhan pertama kita dengan baik, maka pemain harus melakukan dribble dengan mengubah-ubah arah dan kecepatan. Varian gerak tipu bisa dilakukan untuk menaklukkan lawan 1v1 sehingga bisa melakukan aksi berikutnya.

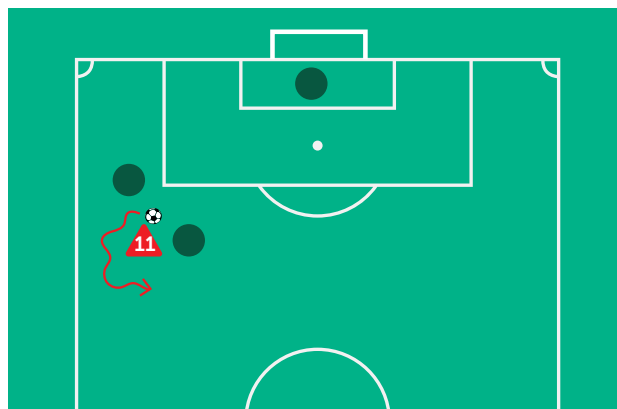


1v1 saat pegang bola.

### Prinsip Individu- Menyerang kalah jumlah (1v2)

Saat menguasai bola menghadapi lawan lebih banyak, tujuan utamanya adalah tidak kehilangan bola. Ini bisa dilakukan dengan melakukan dribbling atau shielding sambil menunggu bantuan kawan datang, tanpa harus kehilangan bola.

Meski demikian, tidak menutup kemungkinan lawan melakukan penjagaan yang buruk. Dengan timing yang tepat, pemain dengan bola dapat memanfaatkan situasi ini dengan melakukan penetrasi dribbling ke depan. Situasi 1v2 dapat diubah menjadi 1v1.

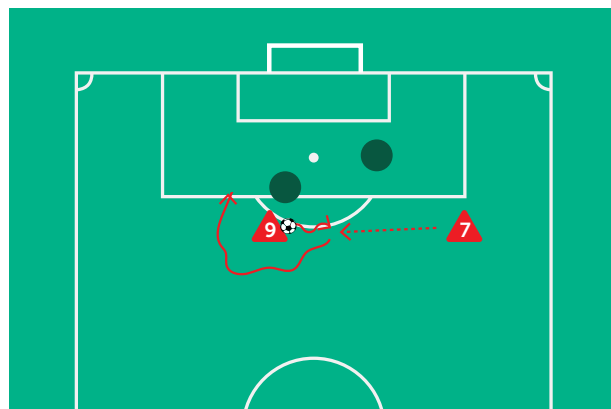


1v2: Menyerang kalah jumlah.

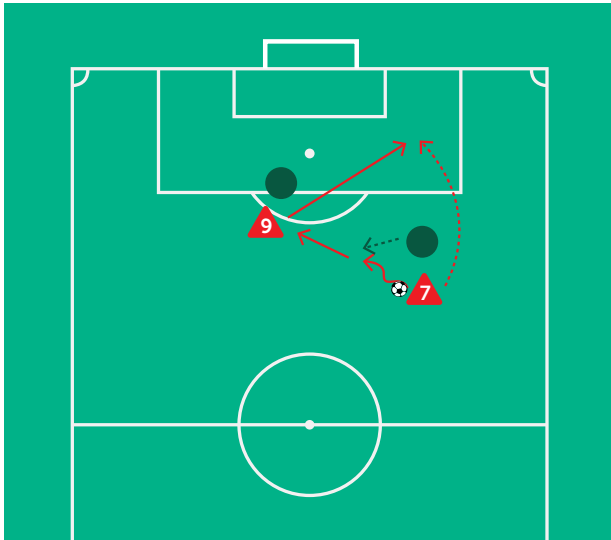
### Prinsip Grup - Menyerang sama jumlah (2v2, 3v3)

Dalam situasi menyerang dengan lawan jumlah sama, hal terpenting yang harus dilakukan adalah memelihara kelebaran. Dimana kedua pemain bisa terus melakukan sirkulasi bola dengan passing cepat. Tujuan sirkulasi bola cepat adalah untuk menggerakkan lawan terus menerus.

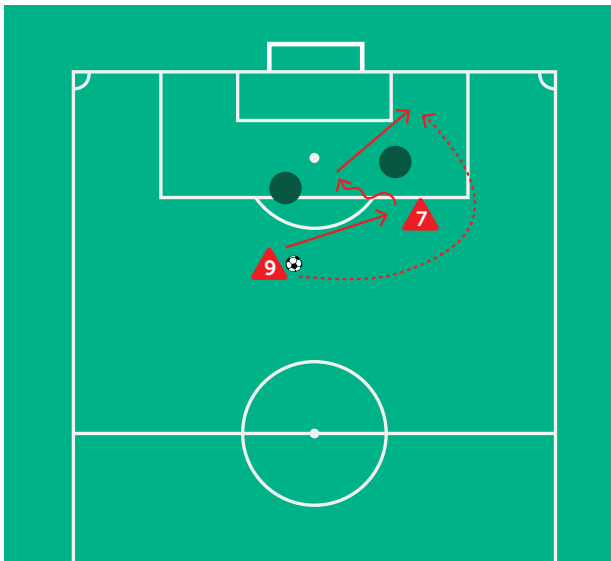
Dengan lawan terus menerus bergerak, lawan akan lebih sulit untuk mengantisipasi serangan. Di saat yang tepat, tim yang pegang bola harus melakukan aksi untuk menyobek pertahanan lawan. Bisa dilakukan dengan overlapping, take over, wall pass atau lari di belakang lawan.



2v2: Takeover



2v2: Wall pass



2v2: Overlapping

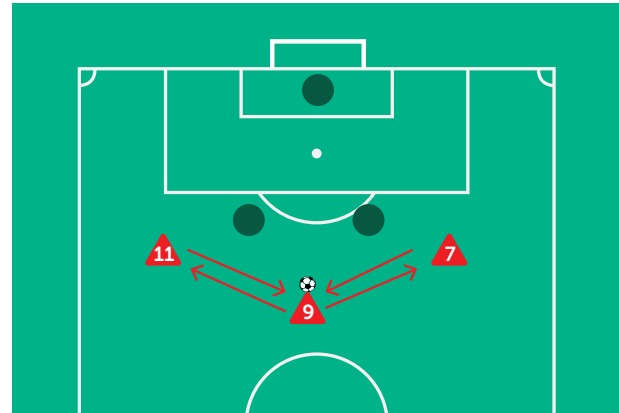
### Prinsip Grup - Menyerang menang jumlah (2v1, 3v2)

Pada situasi menyerang menang jumlah, hal utama yang harus dikedepankan adalah kecepatan dalam menyerang. Sebab situasi penyerangan menang jumlah adalah situasi yang sementara, tidaklah abadi. Lambat dalam menyerang menang jumlah bisa mengakibatkan lawan turun kembali dan menyamakan jumlah.

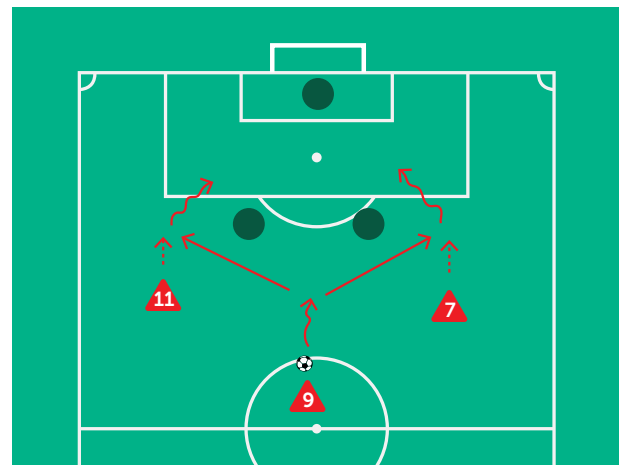
Kesalahan terbesar yang sering terjadi adalah menganggap penyerangan menang jumlah sebagai situasi ideal untuk terus menguasai bola. Sehingga pemain hanya melakukan passing ke kiri-kanan tanpa progresi ke depan. Hal yang tentu saja bila terbawa dalam pertandingan menjadi sangat merugikan.

Untuk itu dalam situasi ini, pemain dengan bola harus melakukan dribbling menusuk ke arah gawang sambil datangi lawan. Ini dilakukan agar lawan harus memilih apakah harus datang pressing atau biarkan kawan kita tak terjaga. Pada situasi inilah kemudian pemain yang melakukan dribbling memutuskan apakah ingin melewati, passing ke kawan yang kosong atau lakukan shooting.

Hal lain yang perlu diperhatikan adalah saat pemain yang kosong telah menerima umpan. Sentuhan pertama pemain tersebut haruslah positif ke depan. Ini demi memudahkannya untuk melakukan aksi selanjutnya. Bisa untuk dribbling, bisa untuk passing atau bahkan shooting.



Kesalahan 3v2: Penguasaan bola



3v2: Penetrasi







# BAB 5

## Metode dan Fase Latihan

## Metode dan Fase Latihan

### 5.1 Mewujudkan Filosofi Sepakbola Indonesia

Di bab-bab sebelumnya telah dideskripsikan secara gamblang fakta objektif sepakbola dan cara bermain yang Indonesia pilih. Rumusan Filosofi Sepakbola Indonesia tersebut adalah sebuah impian untuk menaikkan level sepakbola Indonesia ke tingkat Asia dan Dunia. Mewujudkan impian tersebut tidak dilakukan semudah membalik telapak tangan. Dibutuhkan proses pembinaan panjang yang sistematis, berjenjang dan berkesinambungan.

Untuk itu dibutuhkan suatu metode dan strategi tahapan latihan demi mencapai impian tersebut. Metode latihan dan metode melatih adalah suatu cara yang dipakai untuk bisa menyampaikan ide sepakbola ke pemain yang dididik. Dimana cara ini mempertimbangkan efektifitas penyampaian pesan, serta tuntutan pembelajaran sepakbola pada setiap kelompok usia.

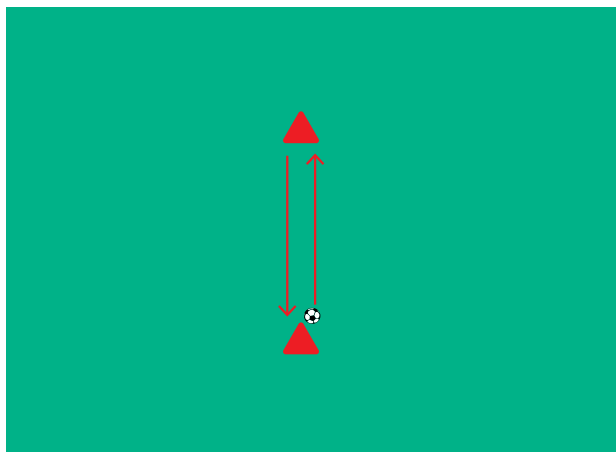
Sedangkan tahapan latihan adalah strategi klasifikasi fase pengelompokan usia dan fokus pembinaannya. Adapun strategi ini dipilih dengan memperhitungkan usia pertumbuhan serta perkembangan fisiologis manusia secara umum. Dari fakta tersebut kemudian ditentukanlah materi-materi sepakbola apa sajakah yang tepat diberikan pada usia-usia tertentu. Semua dilakukan agar di usia dewasa, pemain telah siap memainkan Filosofi Sepakbola Indonesia.

### 5.2 Metode Latihan: Terisolasi vs Holistik.

Secara tradisional, mayoritas pelaku sepakbola telah bertahun-tahun lekat dengan fakta bahwa sepakbola terdiri dari 4 komponen. Yaitu teknik, taktik, fisik dan mental. Kelekatan pada fakta inilah yang kemudian dimispersepsikan ke dalam pendekatan latihan yang terisolir. Dimana latihan sepakbola dipecah menjadi latihan teknik, latihan taktik, latihan fisik dan latihan mental.

Seperti diketahui setiap aksi sepakbola selalu diawali dengan komunikasi, keputusan dan eksekusi (Lihat Bab 1). Konsekuensi negatif dari pendekatan latihan terisolasi adalah rangkaian proses pemain berkomunikasi, ambil keputusan dan eksekusi menjadi terpisah. Eksekusi teknik yang seharusnya merupakan eksekusi keputusan hasil komunikasi, kemudian dikerdilkan menjadi sekedar eksekusi gerakan.

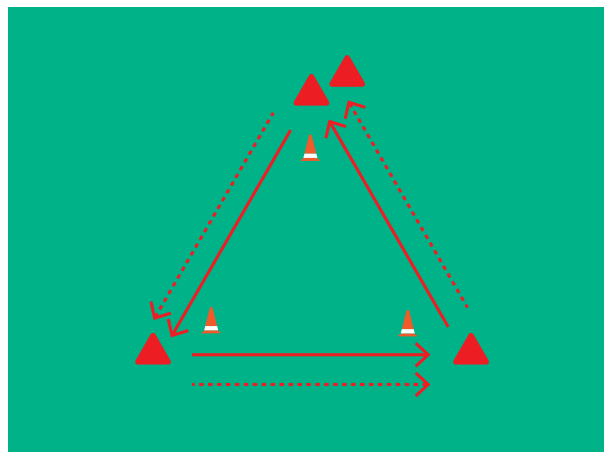
Misal seorang pelatih mengajarkan “suatu gerakan” dengan bola. Padahal “suatu gerakan” tersebut amat bergantung pada situasi sepakbola yang spesifik. Misal: seberapa besar ruangan tersedia, seberapa banyak waktu tersedia, posisi lawan, kawan dan apa yang mereka lakukan. Artinya proses komunikasi-keputusan-eksekusi adalah suatu rangkaian absolut yang tidak dapat dipisahkan. Pendekatan latihan terisolasi tentu bertentangan dengan fakta objektif sepakbola.



Latihan passing berpasangan.

Pada gambar latihan di bawah, pemain berlatih passing secara terisolir. Latihan di bawah mungkin akan meningkatkan kemampuan passing berpasangan. Akan tetapi, apakah latihan di bawah akan meningkatkan kemampuan passing dalam permainan? Tentu tidak. Di contoh tersebut jelas rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi telah hilang.

Pemain tak perlu melakukan komunikasi saat lakukan latihan passing berpasangan. Celaknya pengambilan keputusan juga tidak terjadi. Pemain tak perlu memutuskan posisi badannya. Tak perlu putuskan timing passing, dilakukan terlalu cepat atau lambat 1 detik bukanlah masalah. Pemain juga tak perlu putuskan arah passing. Passing ke arah kaki kiri atau kanan tidaklah signifikan.



Latihan passing segitiga

Bandingkanlah dengan latihan passing segitiga dengan pendekatan holistik di atas. Keberadaan cone sudah mulai menjadi bayangan lawan. Seketika rangkaian komunikasi-keputusan-eksekusi tercipta. Pemain harus melakukan komunikasi antara pemain yang ingin melakukan passing dan pemain yang membuka ruang untuk menerima passing.

Di samping itu pemain harus putuskan timing passing dan timing minta bola. Terlambat atau terlalu cepat sepersekian detik antara passer dan receiver akan menjadi masalah besar. Pemain juga perlu ambil keputusan terkait arah passing dan minta bola. Passing ke kaki yang dekat menyulitkan kawan arahkan sentuhan pertama untuk aksi berikut. Minta bola mendekati kawan juga berarti mempersempit ruang untuk sentuhan pertama.

Dari perbandingan pendekatan latihan terisolasi dan holistik, PSSI memilih untuk menggunakan metode latihan yang holistik. Dimana latihan tidak diisolasi menjadi latihan teknik-taktik-fisik-mental, tetapi holistik saling terintegrasi satu sama lain. Dimana setiap latihan sepakbola selalu tercipta rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Bentuk latihan terisolasi harus ditinggalkan untuk dapat mencetak pemain sepakbola cerdas.

Pilihan ini bukanlah sekedar pilihan subjektif. Melainkan pilihan yang juga dilandasi oleh argument teoritis yang valid. Dalam bukunya "The Talent

Code", Daniel Coyle menjelaskan perbandingan proses otak bekerja saat melakukan aktivitas golf dengan aktivitas sepakbola.

Aktivitas golf membutuhkan consistent circuit skill, dimana kemampuan mere-konstruksi gerakan teknik menjadi fondasi performa ideal. Sedangkan sepakbola membutuhkan flexible circuit skill dimana kemampuan mempersepsi perubahan situasi dan kecepatan ambil keputusan menjadi fondasi performa ideal.

Untuk itu pemain golf membutuhkan latihan dalam situasi konsisten secara berulang-ulang. Repetisi statis adalah kunci sukses. Sebaliknya pemain sepakbola membutuhkan latihan dalam situasi dinamis secara berulang-ulang. Repetisi dinamis kompleks adalah kunci sukses.

Meski PSSI telah memilih pendekatan latihan holistik untuk melatih sepakbola, tetapi bukan berarti tidak ada tempat untuk latihan terisolasi. Latihan terisolasi bisa tetap dilakukan pada berbagai kasus khusus. Kasus misalnya untuk pemain pemula. Dimana ia terlalu sulit bila harus berkomunikasi dan ambil keputusan. Pada kasus ini pemain bisa dikenalkan pada eksekusi gerakan saja. Tentunya setelah beberapa waktu, latihan harus diprogresi menjadi holistik dengan komunikasi dan ambil keputusan.





5.3 Fase Latihan Sepakbola

	AGE	PHASE	METODE	GAME	FOKUS	
	18+	Fase Penampilan	P-3-M  Passing - Posisi - Phase - Main	11 v 11	Belajar untuk Menang	
	17	Fase Pengembangan Permainan Sepakbola			Belajar Bermain Sepakbola 11v11	
	16					
	15					
	14					
	13	Fase Pengembangan Skill Sepakbola	b-B-M  belajar - Belajar - Main	7 v 7  Tanpa Offside	Belajar Aksi-aksi Sepakbola	
	12					
	11					
	10					
	9	Fase Kegembiraan Sepakbola	m-B-M  main - Belajar - Main	4v 4  Tanpa Kiper	Belajar Bersahabat dengan Bola	
	8					
	7					
	6					

Strategi tahapan latihan yang dipilih PSSI adalah membagi kelompok usia menjadi 4 fase. Fase Pertama adalah untuk kelompok usia 6-9 tahun yang dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola. Fase Kedua adalah kelompok usia 10-13 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola. Fase Ketiga adalah kelompok usia 14-17 tahun yang dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola. Sedang, fase terakhir adalah kelompok usia 18 tahun ke atas (senior) yang dinamakan Fase Penampilan.

Dasar penentuan strategi pentahapan latihan ini adalah berangkat dari kelemahan-kelemahan sepakbola Indonesia dihubungkan dengan tuntutan sepakbola top level. Dasar awal adalah target untuk mencetak pemain Indonesia usia 18 tahun yang telah memiliki performa maksimal. Dimana pemain memiliki kemampuan menyerang-transisi-bertahan sesuai tuntutan Filosofi Sepakbola Indonesia.

Untuk mencapai itu, empat tahun sebelum usia Fase Penampilan, pemain perlu diajarkan kemampuan menyerang-transisi-bertahan dalam permainan 11v11. Oleh karena itu ditetapkanlah usia 14-17 tahun sebagai fase untuk pemain belajar bermain 11v11. Sesuai tujuannya, fase ini kemudian dinamakan Fase Pengembangan Permainan Sepakbola.

Akan tetapi, pemain akan kesulitan belajar bermain sepakbola 11v11, jika tidak memiliki skill aksi-aksi sepakbola. Empat tahun sebelum belajar bermain sepakbola 11v11, pemain perlu disiapkan dengan mempelajari skill aksi-aksi sepakbola. Oleh sebab itu dijadikanlah usia 10-13 tahun sebagai fase pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola. Sesuai tujuannya, fase ini dinamakan Fase Pengembangan Skill Sepakbola.

Pembelajaran aksi-aksi sepakbola membutuhkan keseriusan dalam belajar dan gerak motorik prima. Empat tahun sebelum pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola, pemain perlu ditanamkan kecintaan pada sepakbola. Selain itu, pemain juga perlu diajarkan kekayaan khasanah gerak, sehingga ia mudah belajar skill aksi-aksi sepakbola. Untuk itu usia 6-9 tahun dijadikan fase pemain bergembira dan belajar khasanah gerak. Fase ini dinamakan Fase Kegembiraan Sepakbola.

### 5.3.1 Fase Kegembiraan Sepakbola (6-9 tahun)

Fase usia 6-9 tahun merupakan fase pertumbuhan pesat pertama. Dimana tungkai kaki dan tangan bertumbuh menjadi lebih panjang ketimbang batang tubuhnya. Pada saat yang bersamaan, organ pada sistem pernapasan jantung juga semakin membesar ukurannya. Konsekuensinya adalah:

- Pemain banyak bergerak.
- Koordinasi gerak cenderung kasar.
- Otot-otot tidak terlatih.
- Rendahnya tingkat konsentrasi.
- Sikap sensitive yang dominan.
- Mempunyai idola tokoh dewasa sebagai panutan

Awal masa ini juga adalah masa dimana anak-anak memulai sekolah. Dengan lingkungan baru di luar rumah, anak berada dalam fase transisi untuk mengenal lingkungan pergaulan baru. Dalam hal ini SSB menjadi lingkungan baru ketiga setelah rumah dan sekolah. SSB harus jadi tempat yang serupa dengan sekolah, dimana anak akan belajar bersosialisasi. Saling menerima kehadiran pelatih dan teman-temannya.

#### Fokus latihan Fase Kegembiraan Sepakbola 6-9 tahun adalah:

- Menanamkan kecintaan pada permainan sepakbola.
- Mengenalkan khasanah gerak untuk peningkatan kemampuan motorik.
- Mengenalkan konsep dasar permainan sepakbola: menang dengan cetak gol lebih banyak daripada lawan.

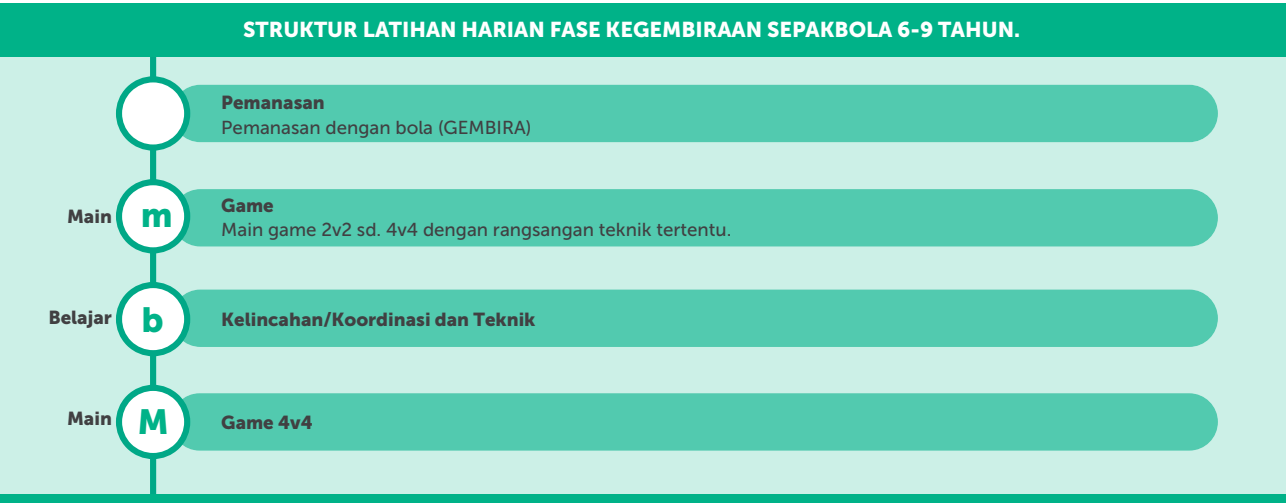
Metode latihan yang digunakan adalah main-Belajar-Main (m-B-M). Pengertian m-B-M ini terkait pada struktur latihan harian yang dibuat untuk pemain usia tersebut. Dimana latihan diawali dengan pemanasan gembira yang singkat. Setelah itu latihan langsung dimulai dengan permainan, misal 2v2, 3v3 hingga 4v4. Tujuan main (m) di awal ini adalah pemain gembira dan dapat menangkap konsep besar dari permainan sepakbola itu sendiri.

Setelah pemain menangkap gambar besar permainan sepakbola, saatnya pemain belajar (B). Di sini pemain akan dikenalkan berbagai aksi sepakbola yang akan berguna bila diaplikasi dengan baik di permainan. Sebagai puncaknya, aksi sepakbola yang telah dipelajari tadi bisa dicoba kembali dalam permainan (M). Permainan yang disarankan adalah 4v4 tanpa kiper.

Dalam metode m-B-M ini, pemberian topik sebaiknya tidak tunggal. Secara psikologis topik tunggal akan membosankan bagi pemain usia ini. Topik yang diberikan bisa terdiri dari 2-3 macam. Contoh: latihan kelincahan-ball feeling-dribbling; koordinasi-passing-receiving; receiving-dribbling-shooting, passing-receiving-shooting, dll.



STRUKTUR LATIHAN MINGGUAN FASE KEGEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN.			
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Pekan ke-1	Latihan kelincahan, ball feeling, dribbling.	Latihan koordinasi, dribbling, passing.	GAME
Pekan ke-2	Latihan passing, receiving, dribbling.	Latihan dribbling, passing, shooting.	GAME
Pekan ke-3	dan seterusnya		



Hal lain yang penting dilaksanakan adalah latihan fase ini haruslah gembira. Jadikan latihan ke dalam format perlombaan. Suasana perlombaan akan menambah kegembiraan dan antusiasme anak-anak dalam belajar. Pelatih juga harus tampil penuh antusiasme dan semangat. Energi positif yang ditunjukkan pelatih akan membuat pemain bergairah.

Khusus untuk Game 4v4 (M), secara natural pemain akan bermain tanpa struktur dan berkumpul ramai di sekitar bola. Sebagai awalan ini adalah hal yang wajar dan bisa dibiarkan. Setelah beberapa waktu,

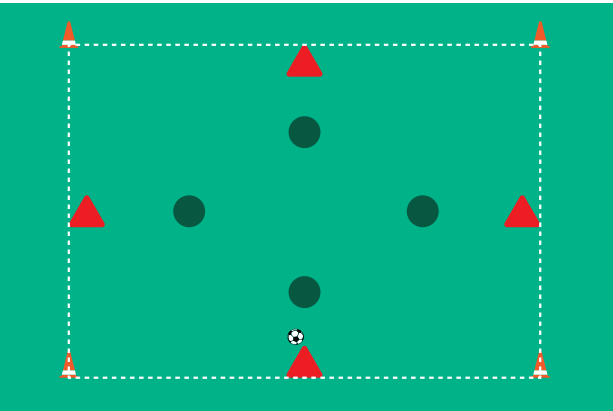
pelatih bisa mulai mengenalkan formasi dan struktur sederhana. Misal meminta pemain bermain formasi 1-2-1 (ketupat). Lalu meminta pemain membuat lapangan besar saat pegang bola dan lapangan kecil saat lawan pegang bola.

Penggunaan bahasa yang tepat menjadi kunci sukses pengenalan struktur bermain. Istilah formasi diamond, spread out dan compact harus dihindari. Pelatih bisa gunakan bahasa metafora yang dikenali anak. Misal “ketupat besar” saat tim pegang bola dan “ketupat kecil” saat lawan pegang bola.

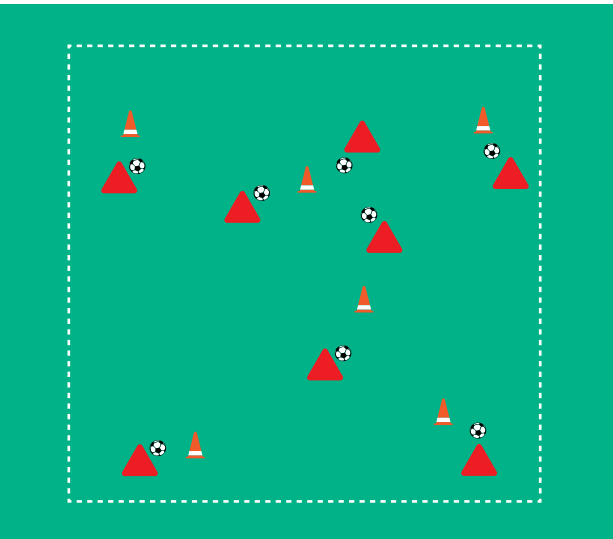


Contoh Model Sesi 6-9 tahun.

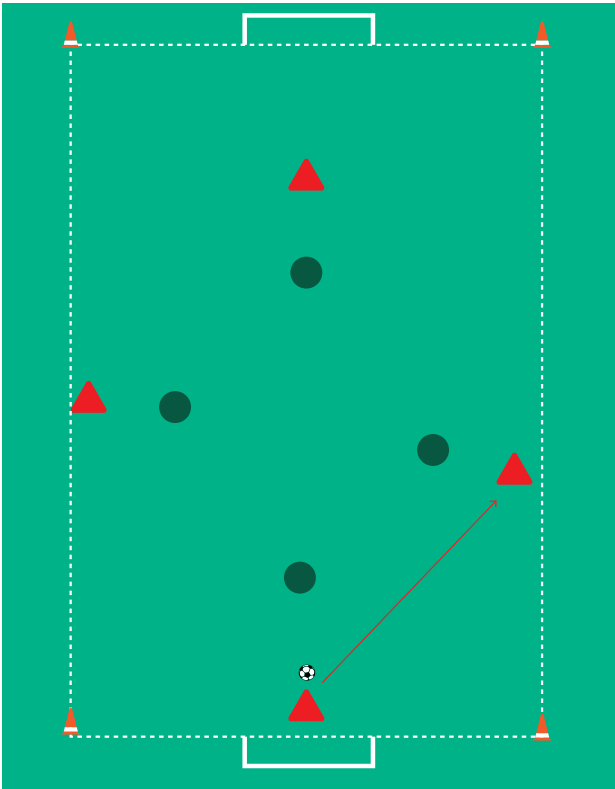
Latihan Kelincahan, Ball Feeling & Dribbling  
Pemain Usia 6-9 Tahun



m | Game 4v4 -Injak garis



b | Latihan Kelincahan Dribbling



M | Game 4v4-normal



### 5.3.2 Fase Pengembangan Skill Sepakbola (10-13 tahun)

Fase usia 10-13 tahun sering disebut sebagai usia emas untuk belajar (golden age of learning). Dimana hal-hal sepakbola penting yang diajarkan di usia ini akan cepat diserap oleh pemain. Koordinasi gerak yang membaik membuat pemain mudah mempelajari berbagai aksi sepakbola. Konsekuensinya adalah:

- Tubuh lebih proporsional, ada keseimbangan jasmani dan biologis.
- Semangat berkompetisi meningkat, tidak mau kalah.
- Koordinasi gerak prima.
- Antusias pada hal-hal baru, semangat belajar tinggi.
- Konsentrasi dan kemampuan mengobservasi situasi meningkat tajam.

Fase ini sangat efektif untuk pemain belajar skill aksi-aksi sepakbola baru. Pengertian skill aksi-aksi sepakbola disini sekali lagi tidak boleh dikedirkan

sebagai eksekusi gerakan semata. Melainkan skill aksi sepakbola yang fungsional. Artinya setiap eksekusi aksi yang dibuat memiliki manfaat terhadap pencapaian game. Yaitu mencetak gol sebanyak mungkin dan kebobolan gol seminim mungkin.

#### Fokus Latihan Fase Pengembangan Skill Sepakbola 10-13 tahun adalah:

- Skill aksi-aksi sepakbola dalam menyerang-transisi-bertahan.
- Dari banyak aksi-aksi sepakbola, PSSI fokus pada 4 skill inti, yaitu:
  - Strike the ball (passing, shooting, heading).
  - Dribbling.
  - First Touch.
  - 1v1.
- Menyempurnakan gerak motoric, kelincahan dan koordinasi.

STRUKTUR LATIHAN MINGGUAN FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN.			
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3
Pekan ke-1	Latihan skill dribbling	Latihan skill 1v1	GAME
Pekan ke-2	Latihan skill sentuhan pertama	Latihan skill passing	GAME
Pekan ke-3	Latihan skill shooting	Latihan skill heading	GAME
Pekan ke-4	Latihan skill dribbling	dan seterusnya...	





Metode latihan yang digunakan adalah belajar-Belajar-Main (b-B-M). Dimana isi dari belajar (b) adalah Latihan Pengantar Skill. Latihan ini juga dapat berfungsi sebagai pemanasan untuk mengantar pemain ke latihan berikutnya. Meski merupakan sesi pembuka dan berfungsi untuk pemanasan, materi latihan pengantar skill haruslah mengandung proses komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Di dalam materi harus tersedia multi opsi, sehingga pemain selalu harus berkomunikasi dan ambil keputusan.

Isi dari Belajar (B) adalah Latihan Komponen Skill. Dimana latihan ini makin mendekati situasi permainan. Ada kawan, ada lawan dan tentunya terkandung rangkaian komunikasi-ambil keputusan-eksekusi. Latihan dibuat berbasis permainan dengan aturan dan format tertentu. Supaya permainan tersebut tanpa sadar merangsang skill aksi sepakbola yang ingin dilatih menjadi sering keluar.

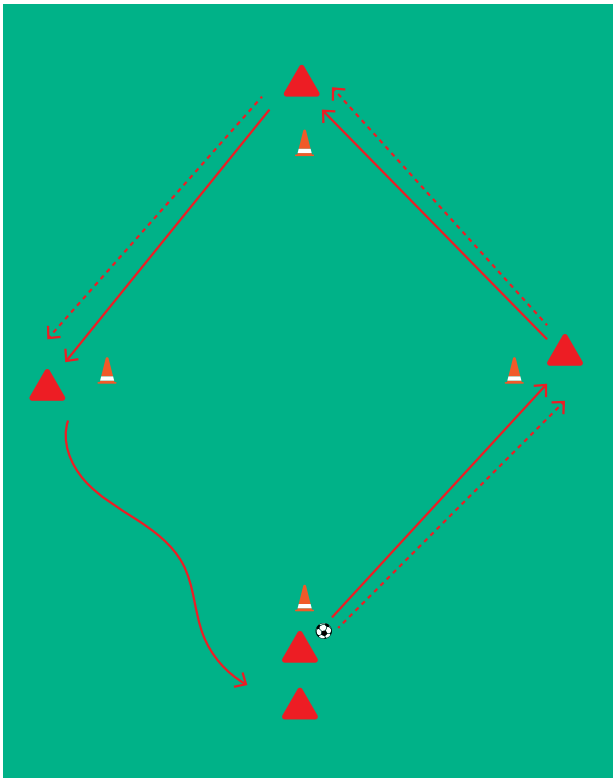
Sebagai penutup sesi latihan, dilakukanlah Main (M) dengan format Game 7v7 (tanpa offside). Format

permainan 7v7 (1 kiper-6 pemain lapangan per tim) dilakukan di lapangan ukuran 60x40m. Pada bagian akhir sesi latihan ini, pemain telah bermain layaknya pertandingan. Aksi skill yang dilatih sebelumnya diharapkan dapat diaplikasikan pada permainan yang sebenarnya.

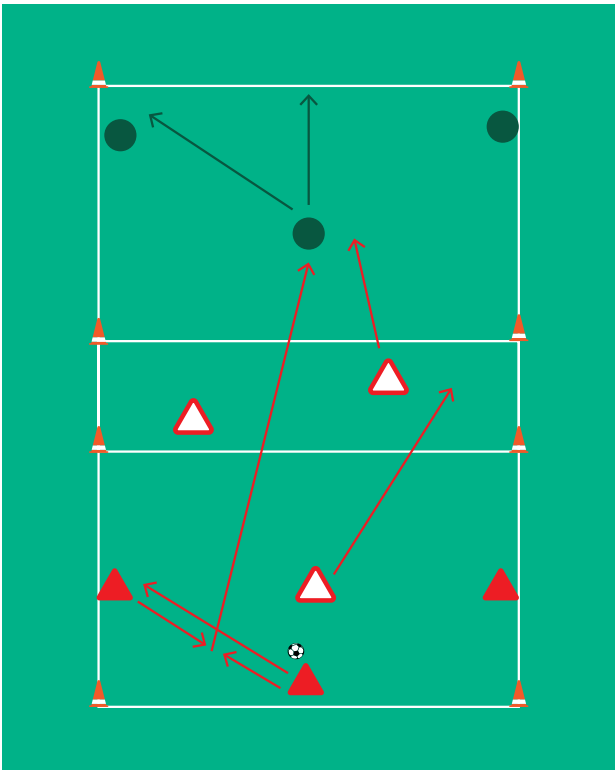
Meski setiap latihan selalu dibalut oleh satu topik tertentu, tetapi aplikasi topik tersebut harus realistis dan fungsional untuk permainan. Topik skill dribbling, passing, shooting, dll adalah alat untuk menyerang, bukanlah tujuan. Oleh karena itu, pelatih tidak boleh terjebak pada topik.

Ingat tujuan Main (M) Game 7v7 adalah untuk menang dengan cara cetak gol lebih banyak daripada lawan. Tujuan Game bukanlah untuk mengaplikasi topik skill tertentu, tetapi untuk mencari kemenangan. Topik skill tertentu hanyalah alat untuk mencapai kemenangan tersebut.

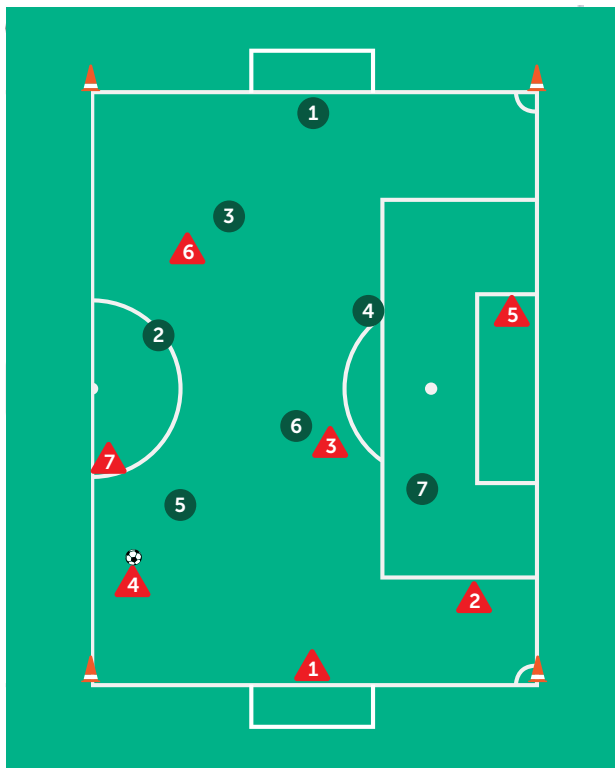
Contoh Model Sesi 10-13 tahun.



b | Passing exercise



B | 3v1 (+2)



M | Game 7v7

### 5.3.3 Fase Pengembangan Permainan Sepakbola (14-17 tahun)

Fase usia 14-17 tahun sering disebut sebagai usia pubertas (growth spurt). Dimana secara alami pemain mengalami era pertumbuhan pesat yang kedua. Hal yang jelas tampak adalah tinggi badan pemain mengalami kenaikan pesat. Kondisi ini membuat pemain merasa asing dengan tubuhnya sendiri.

Meski demikian, secara alami pula pemain beranjak semakin dewasa. Ia makin memiliki konsep diri yang kuat. Kebutuhan akan pengembangan diri menjadi makin besar. Pemain mulai berpikir rasional dan selalu ingin tahu alasan di balik setiap tindakan. Secara umum, konsekuensi yang terjadi adalah:

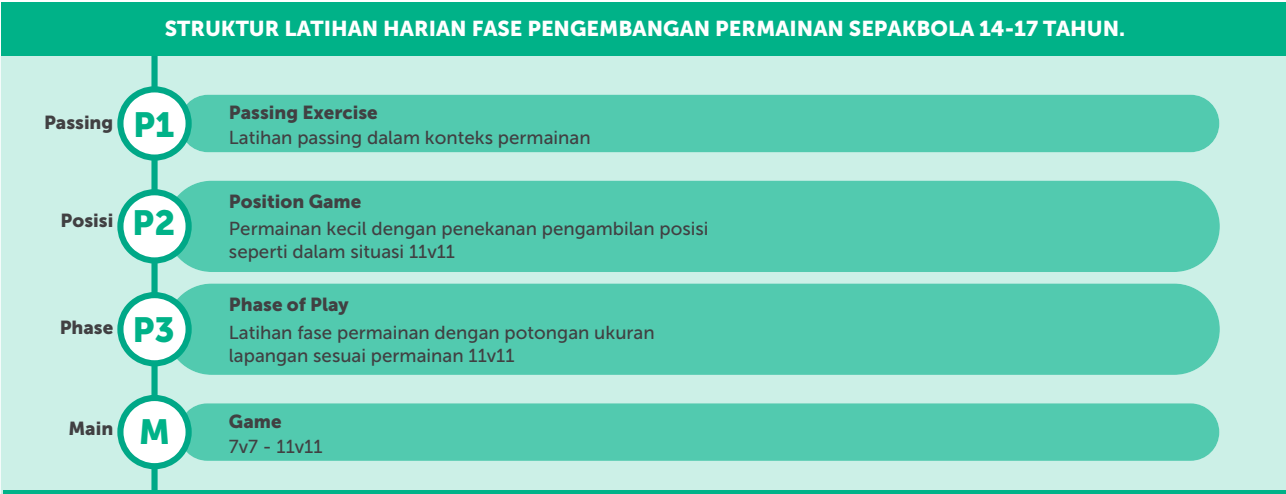
- Tubuh tidak proporsional, koordinasi dan kelincihan menurun.
- Otot semakin terlatih, kekuatan dan daya tahan meningkat.
- Konsep diri semakin menguat, ada keinginan tinggi untuk eksis.
- Peningkatan logika berpikir dan pemikiran yang kritis.
- Memiliki kebutuhan akan konsep sepakbola yang logis.

Berangkat dari karakteristik fisiologis rentang usia ini, serta pengajaran yang telah diberikan pada fase pembinaan sebelumnya, maka inilah saat tepat untuk mulai mengajarkan pemain bermain sepakbola 11v11. Setelah memiliki kecintaan tinggi, kekayaan gerak, serta skill aksi-aksi sepakbola, saatnya pemain belajar menggunakan semua itu dalam permainan sepakbola 11v11.

Untuk itu pada fase ini, focus latihan adalah mengajarkan kemampuan bermain sepakbola 11v11 dalam posisi spesifik pada formasi 1-4-3-3. Di konteks tersebut, pemain juga diajarkan cara bermain secara grup dan tim saat menyerang (build up-scoring), bertahan (press build up-prevent goal) dan transisi diantara kedua momen tersebut.



STRUKTUR LATIHAN MINGGUAN FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN.				
	Hari ke-1	Hari ke-2	Hari ke-3	Hari ke-4
Pekan ke-1	Membangun serangan (Build Up)	Membangun serangan (Build Up)	Menyelesaikan serangan (Scoring)	GAME
Pekan ke-2	Ganggu lawan bangun serangan (Press Build Up)	Ganggu lawan bangun serangan (Press Build Up)	Cegah lawan selesaikan serangan (Prevent Goal)	GAME
Pekan ke-3	Membangun serangan (Build Up)	dan seterusnya		





Metode latihan yang digunakan adalah P3-M (Passing, Posisi, Phase – Main). Dimana struktur latihan diawali selalu dengan passing exercise (P1). Inti dari passing exercise adalah mempersiapkan pemain untuk berkomunikasi dengan kawan (dan/atau lawan) untuk melakukan passing, pressing, first touch, dll.

Setelah itu, sesi berlanjut ke Position Game (P2). Position Game adalah suatu bentuk permainan yang menampilkan posisi bermain yang sebenarnya. Dimana permainan tersebut telah disederhanakan ruang dan jumlah pemainnya untuk kepentingan topik spesifik tertentu. Tujuan utama dari position game adalah mengajarkan pemain soal efektivitas pengambilan posisi.

Sesi kemudian berlanjut ke Phase of Play (P3). Pengertian phase of play adalah permainan yang dilakukan di lokasi lapangan sebenarnya, tetapi diberikan batasan kondisi agar situasi yang ingin dilatih dapat terus-menerus keluar. Dari segi

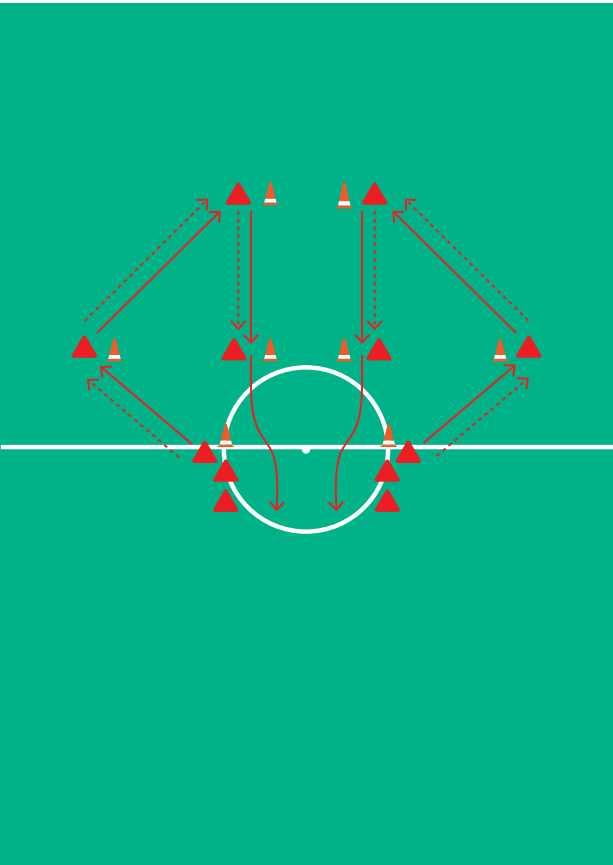
realisme, Phase of Play adalah bentuk latihan yang paling mendekati permainan yang sebenarnya. Bukan sekedar posisi seperti main, tetapi juga dilakukan dengan ukuran dan di lokasi lapangan yang sama.

Sebagai penutup latihan ditutup dengan Main Game (M). Disini pemain berlatih semua aspek-aspek yang telah diajarkan di tiga sesi sebelumnya. Tugas pelatih dapat memberikan coaching di awal, tetapi di bagian akhir Game, pemain akan dilepas. Tujuan sesi Game ini adalah untuk pelatih menilai. Sejauh mana daya serap pemain terhadap yang diajarkan.

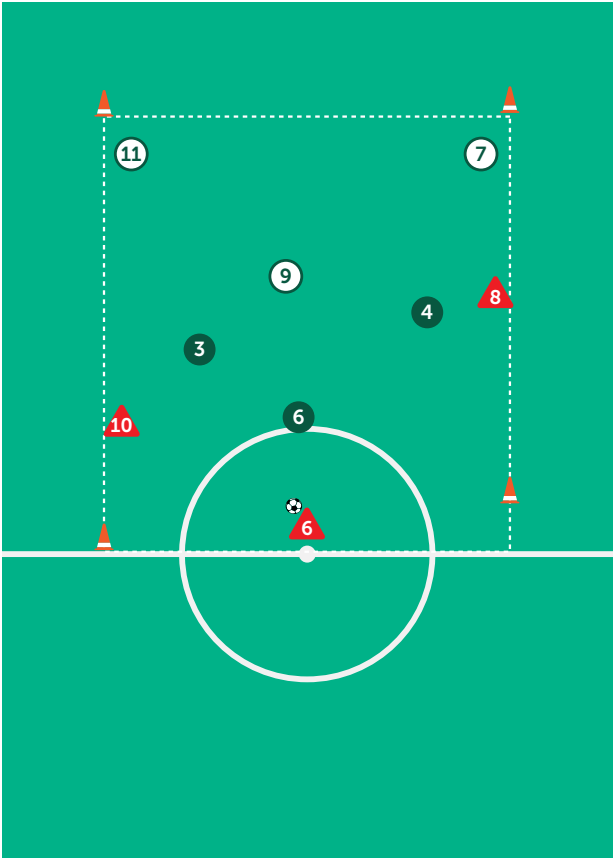
Fase ini ingin mengajarkan pemain bermain 11v11 dengan formasi belajar yang dipilih PSSI, yakni 1-4-3-3. Untuk itu setiap latihan di fase ini merupakan potongan kecil dari 11v11 dan formasi 1-4-3-3. Tidak ada satu bentuk latihanpun yang keluar dari format tersebut. Itulah sebabnya seluruh perencanaan latihan yang dibuat harus menggunakan nomor posisi.

Contoh Model Sesi 14-17 tahun.

Latihan Bangun Serangan Menuju ke Striker (9)  
Pemain usia 14-17 tahun.



P1 | Passing exercise



P2 | Position game







# BAB 6

## Menjadi Pelatih Pembelajaran

## Menjadi Pelatih Pembelajaran

### 6.1 Kompetensi Inti



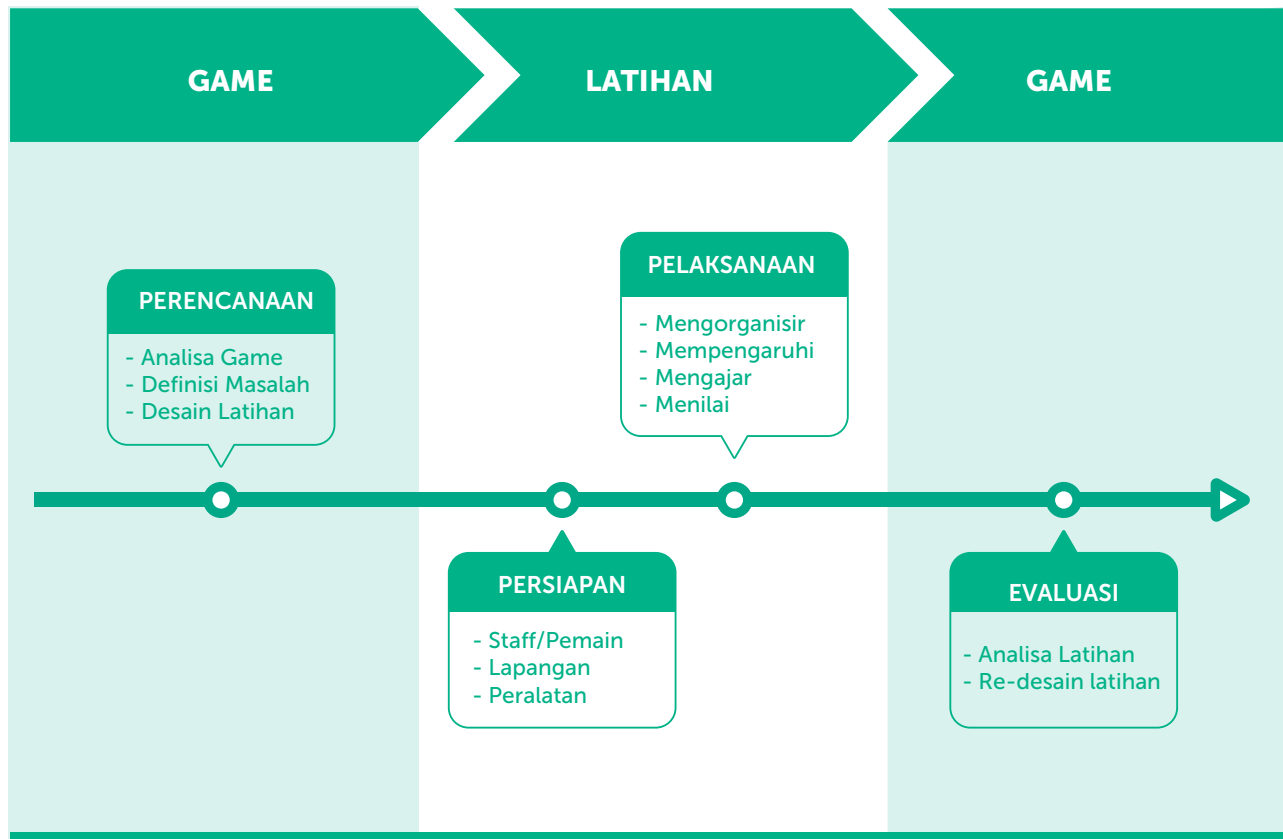
Seorang pelatih memiliki tanggung jawab yang besar. Maju mundurnya sepakbola Indonesia ditentukan oleh kualitas pemain yang dihasilkan oleh pembinaan sepakbola usia muda. Tinggi rendahnya kualitas pemain tentu sangat ditentukan oleh kualitas pelatih. Filosofi Sepakbola Indonesia ini menjadi sia-sia apabila pelatih tidak menjalankan tanggung jawabnya dengan baik.

Pelatih wajib memiliki 3 kompetensi inti. Pertama, kompetensi wawasan sepakbola. Ya, pelatih wajib memiliki pemahaman mendalam tentang permainan sepakbola dan cara memainkannya. Pemahaman terhadap cara menyerang-transisi-bertahan, serta prinsip-prinsip permainan yang terkandung di dalamnya.

Kedua, kompetensi wawasan kepelatihan. Setelah memiliki pengetahuan sepakbola, pelatih harus mengerti cara mentransfer pengetahuan tersebut ke pemainnya. Pelatih wajib mempunyai kemampuan didaktika dan metodologi latihan. Sehingga latihan dan pertandingan (proses pembelajaran) dapat terjadi secara sistematis.

Terakhir adalah kompetensi manajemen. Pengertian manajemen disini adalah terkait pengelolaan administrasi, juga pengelolaan manusia. Pengelolaan administrasi meliputi pencatatan dan dokumentasi. Sedangkan pengelolaan manusia terkait pada jalinan hubungan dengan pemain, staf, pengurus, dll.

## 6.2 Proses Melatih yang Benar



Proses Melatih



Kesuksesan tim dalam pertandingan ditentukan oleh kesuksesan tim dalam latihan. Nah, kesuksesan tim dalam latihan sangat ditentukan oleh sejauh mana pelatih melakukan proses melatih yang benar. Secara garis besar, proses melatih dibagi menjadi tahapan: Perencanaan, Persiapan, Pelaksanaan dan Evaluasi. Proses ini merupakan siklus yang terus berputar.

### 6.2.1 Perencanaan

Perencanaan adalah langkah pertama. Hal terpenting dalam membuat perencanaan adalah menjadikan Game sebagai titik awal. Dari game pertandingan atau latihan, pelatih kemudian harus mendefinisikan masalah. Lalu berdasarkan masalah yang telah terdefiniskan, pelatih mendesain latihan.

Khusus untuk sepakbola usia muda, analisa game haruslah dihubungkan dengan rencana latihan mingguan/bulanan. Katakanlah pelatih usia 10-13 tahun, topik minggu ini adalah dribbling, lalu minggu depan adalah 1v1. Tentu analisa game latihan dan pertandingan pelatih difokuskan pada dribbling dan 1v1.

Analisa dribbling dalam game untuk melihat kesuksesan latihan minggu ini. Serta permasalahan bisa menjadi catatan untuk latihan dribbling berikutnya. Sedang analisa 1v1 dalam game berguna untuk membuat program latihan minggu depan. Pelatih bisa mencermati problem-problem pada 1v1 dari game.

Setelah analisa game, kemudian pelatih mendefinisikan masalah yang terjadi. Alat bantu untuk pelatih mendefinisikan masalah adalah menjawab pertanyaan 5W.

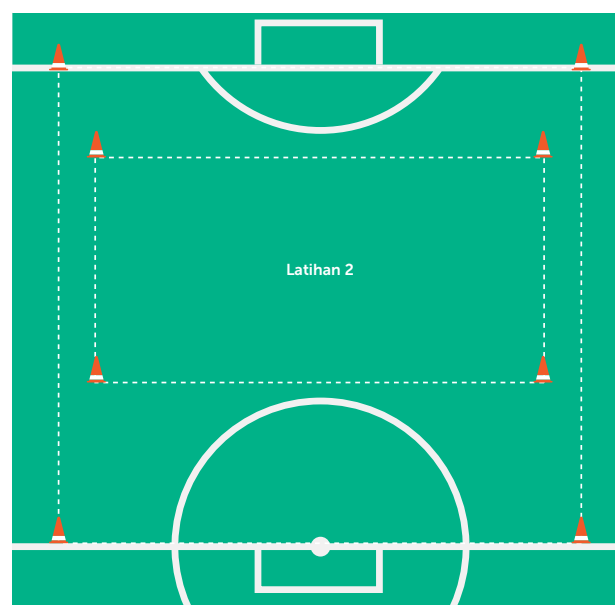
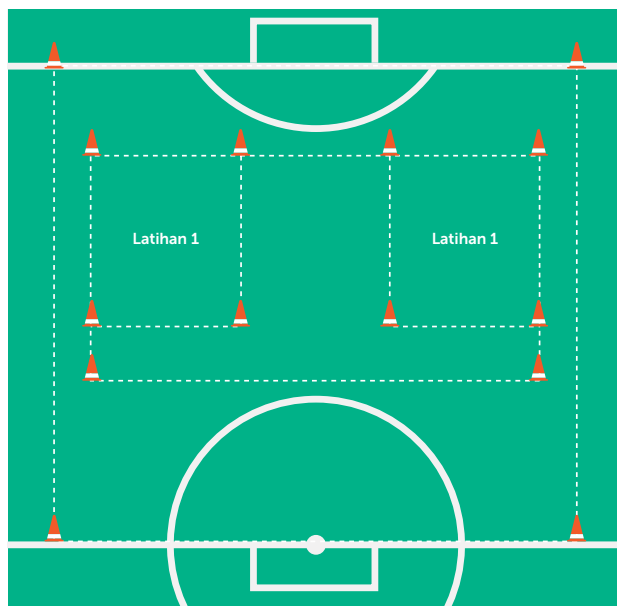
1. **"What?"**  
Apa permasalahan sepakbola yang terjadi?
2. **"Who?"**  
Siapa yang terlibat pada permasalahan sepakbola tersebut?
3. **"Where?"**  
Dimana permasalahan sepakbola tersebut terjadi?
4. **"When?"**  
Kapan permasalahan sepakbola tersebut terjadi?
5. **"Why?"**  
Mengapa permasalahan sepakbola tersebut terjadi?

Setelah masalah sepakbola terdefiniskan, potret tersebut kemudian yang menjadi dasar pelatih untuk mendesain latihan. Prinsip yang digunakan adalah "berlatih seperti bermain, bermain seperti berlatih!". Dengan kata lain, desain latihan yang dibuat haruslah menyerupai game. Dimana tujuan latihan harus difokuskan untuk menyelesaikan masalah.

### 6.2.2 Persiapan dan Pelaksanaan

Setelah rencana latihan selesai dibuat, pelatih bisa masuk ke lapangan dengan suatu referensi terarah. Langkah selanjutnya adalah mempersiapkan latihan. Persiapan latihan terkait pada pemain, lapangan dan peralatan latihan. Pelatih harus mempertimbangkan jumlah pemain. Pada kasus SSB yang kehadiran pemainnya fluktuatif, pastikan pelatih membuat aturan agar pemain yang berhalangan wajib memberi tahu pelatih.

Hal lain yang harus dipertimbangkan adalah lapangan dan peralatan latihan yang tersedia. Pastikan pelatih membuat grid latihan yang efisien. Dimana pelatih telah membuat grid latihan dari awal hingga sesi selesai. Juga dengan memanfaatkan lokasi lapangan yang efisien.



Pembuatan Organisasi Grid Latihan.

Saat grid latihan dan peralatan latihan telah semua siap, pelatih bisa memulai latihan dengan tenang. Pelatih membuka latihan dengan doa dan ucapan pembukaan singkat tentang tujuan latihan hari tersebut. Setelah itu, pelatih tanpa banyak basa-basi harus segera memulai latihan.

Pelatih menjelaskan regulasi dan cara kerja latihan sambil mendemokannya. Setelah didemokan, pemain mencoba. Jika pemain telah mencoba dengan benar tanda mengerti, latihan bisa segera dimulai. Tugas pelatih selanjutnya adalah mengobservasi jalannya bentuk latihan, lalu mengidentifikasi kesalahan-kesalahan yang terjadi.

PROSES MEMULAI LATIHAN.
MULAI
SHORT EXPLANATION
Penjelasan singkat tentang bentuk dan regulasi latihan.
DEMO
Jelaskan bentuk dan regulasi latihan sambil melakukan.
OBSERVE
Pelatih mengamati jalani latihan.
IDENTIFIKASI MASALAH
Pelatih menemukan kesalahan dan siap lakukan stop sesi!

PROSES MEMPERBAIKI KESALAHAN.
KESALAHAN
FREEZE (STOP)
STOP! Semua pemain dan bola berada di tempat, tidak bergerak!
EXPLAIN (Q&A)
- Tanya jawab - Guided discovery!
DEMO/REHEARSE
Pemain mengulangi dengan benar.
GO LIVE!
Latihan kembali berjalan.



Saat kesalahan terjadi, pelatih harus berteriak “STOP”! Tujuan dari teriakan ini adalah untuk membekukan situasi. Seluruh pemain harus berhenti seketika dan tidak boleh bergerak. Setelah situasi beku, pelatih bisa mendatangi pemain yang melakukan kesalahan.

Saat memperbaiki kesalahan, penting pelatih tidak langsung lakukan direct coaching. Yaitu langsung memvonis kesalahan dan jelaskan solusi. Pelatih harus lakukan tanya-jawab untuk memandu pemain menemukan solusi (guided discovery). Ini dilakukan agar pemain senantiasa berpikir dan menganalisa.

Jika pemain mampu menemukan solusinya sendiri, solusi tersebut juga akan lebih tertanam di memori otaknya.

Langkah selanjutnya adalah pelatih men-demonkan solusi yang telah ditemukan. Setelah demo, pelatih lakukan gladi (rehearse). Pemain diminta untuk mengulangi situasi yang sama, tetapi kini dengan cara yang benar. Latihan kembali dapat berjalan dan pelatih kembali mengobservasi latihan.

### 6.2.3 Evaluasi

Evaluasi langsung bermula saat latihan akan ditutup. Saat pelatih akan menutup latihan, pastikan ia mengajukan beberapa pertanyaan pada pemain. Dari jawaban pemain atas pertanyaan pelatih, bisa diukur tingkat kesuksesan latihan. Jika pemain bisa menjawab dengan tepat berarti pemain memahami latihan yang diberikan.

#### DAFTAR PERTANYAAN UNTUK PEMAIN:

1. "Apa yang kita pelajari hari ini?" "(topik)".
2. "Apa yang harus dilakukan supaya (topik) bisa berjalan maksimal?" "(coaching points)".
3. "Apakah kalian sudah melakukannya dengan baik?" "(Ya/Tidak!)".
4. "Kesalahan apa yang masih sering terjadi?" "Mengapa?"

Selain pertanyaan pada pemain, pelatih juga perlu melakukan refleksi. Ini dilakukan dengan mengajukan pertanyaan pada diri sendiri. Jawaban jujur pada pertanyaan ini akan menjadi bahan evaluasi terpenting bagi pelatih. Dengan referensi evaluasi dari pemain, diri sendiri dan juga game, pelatih kemudian bisa kembali melakukan perencanaan latihan.

#### DAFTAR PERTANYAAN UNTUK DIRI SENDIRI:

1. "Apakah latihan dimulai tepat waktu dengan organisasi yang baik?"
2. "Apakah instruksi dapat diikuti pemain dengan lancar?"
3. "Apakah pemain gembira dan antusias dengan latihan yang diberikan?"
4. "Apakah topik latihan mampu diaplikasikan dengan baik dalam permainan?"

### 6.3 Pelatih adalah Teladan dan Panutan

Selain kompetensi inti dan penguasaan terhadap proses melatih, hal lain yang tak kalah penting adalah menjadi pelatih yang memiliki integritas. Pelatih adalah duta utama permainan sepakbola. Apa yang dilakukan pelatih di dalam dan di luar lapangan akan menjadi contoh bagi pemain, pengurus, orang tua dan masyarakat.

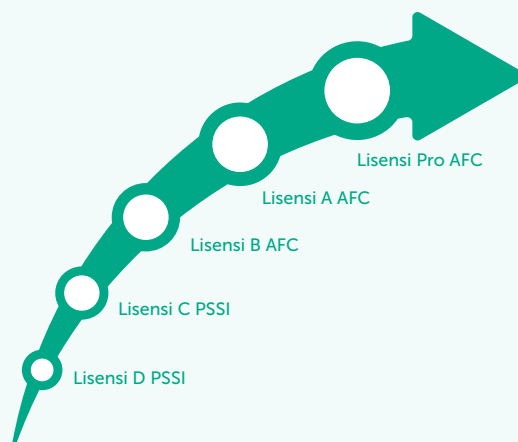
Untuk itu pelatih harus seiya sekata dan seperbuatan. Sebelum ia menuntut suatu hal pada pemain, ia harus menuntut hal tersebut pada dirinya sendiri. Jika pelatih menginginkan pemain disiplin tepat waktu, maka pelatih harus terlebih dahulu menunjukkan kedisiplinan tepat waktu. Jika pelatih ingin pemain aktif berkomunikasi di lapangan, tentu pelatih harus juga menjadi komunikatif di luar lapangan.

Hanya dengan integritas dan sikap profesional tersebut, respek pemain pada pelatihnya akan tumbuh. Pemain respek dan menghargai pelatih bukan karena hirarki atau takut. Pemain respek karena melihat pelatih sebagai panutan yang selalu memberikan yang terbaik.

Memberikan yang terbaik dalam menjalani profesi pelatih adalah menjadi manusia pembelajar permainan sepakbola. Pepatah mengatakan: "jika Anda berhenti belajar, maka Anda berhenti mengajar!" Oleh karenanya, pelatih harus selalu belajar, baik secara formal, maupun informal.

Belajar secara formal adalah dengan mengikuti kursus kepelatihan lisensi D, C, B, A, Pro. Apapun latar belakang Anda, kursus pelatih merupakan sesuatu yang wajib. Pengalaman sebagai mantan pemain ataupun Sarjana Olahraga akan menjadi bekal berharga, tetapi ilmu utama melatih sepakbola ada di kursus kepelatihan formal.

## JENJANG PENDIDIKAN PELATIH DI INDONESIA



Pembelajaran menjadi pelatih handal juga harus dilakukan secara informal. Wahana belajar paling efektif adalah permainan itu sendiri. Pelatih sepakbola harus menyempatkan diri menonton sebanyak mungkin pertandingan sepakbola. Nonton pertandingan sepakbola sambil corat-coret hal positif/negatif dari permainan adalah proses belajar yang mutakhir.

Penajaman bisa dilakukan dengan referensi penunjang lainnya. Seperti buku dan artikel-artikel kepelatihan lainnya. Dari membaca, pelatih akan membuka cakrawala berpikir dan menambah wawasan kepelatihannya. Kehadiran teknologi internet akan memudahkan pelatih untuk bisa mencari sebanyak mungkin informasi kepelatihan terbaru.

Kompetensi penunjang seperti bahasa Inggris dan computer mutlak dikuasai pelatih. Bukan rahasia lagi, kebanyakan referensi informasi kepelatihan yang tersedia menggunakan bahasa Inggris dan tersaji di internet. Tak menguasai bahasa Inggris dan komputer ibarat katak dalam tempurung yang tak ingin berkembang.

Jadi, kuasai wawasan permainan, wawasan melatih dan manajemen. Lalu, pelajari bahasa Inggris dan computer hingga fasih. Terakhir, jadilah pelatih sebagai panutan yang selalu seiya-sekata-seperbuatan. Selamat sukses menjadi pelatih dan bawalah sepakbola Indonesia ke level dunia!







CONTOH MODEL SESI LATIHAN

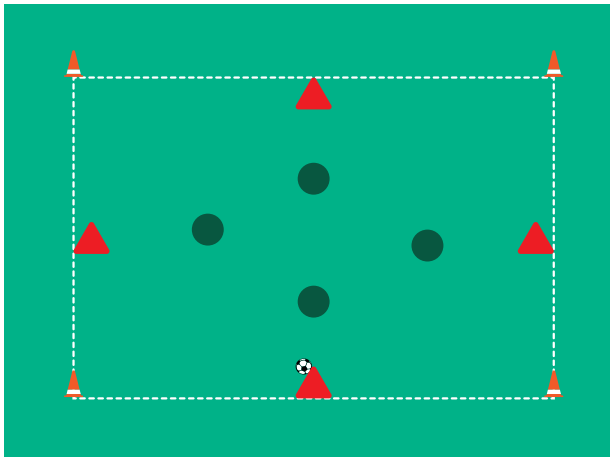
## FASE KEGEMBIRAAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN



## FASE KESEMBIRAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

## Model Sesi 1: Kelincahan, Ball Feeling, Dribble.

## m | Game 4v4 – injak bola di garis.



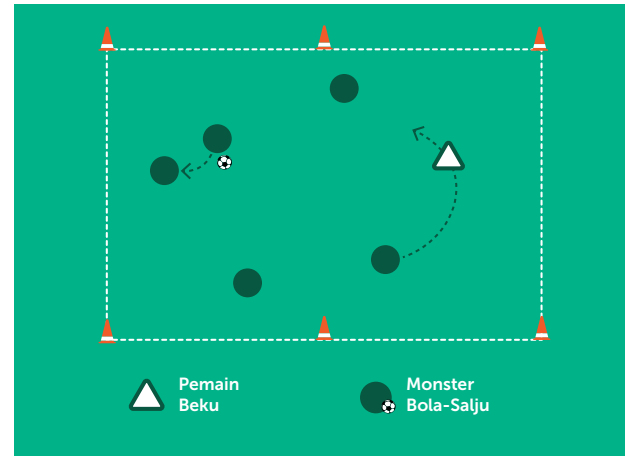
## Organisasi:

- Buat grid ukuran 30x20m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

## Pelaksanaan:

- Main 4v4 dengan target mencetak gol menginjak bola di garis 30m.

## b | Kelincahan bola salju



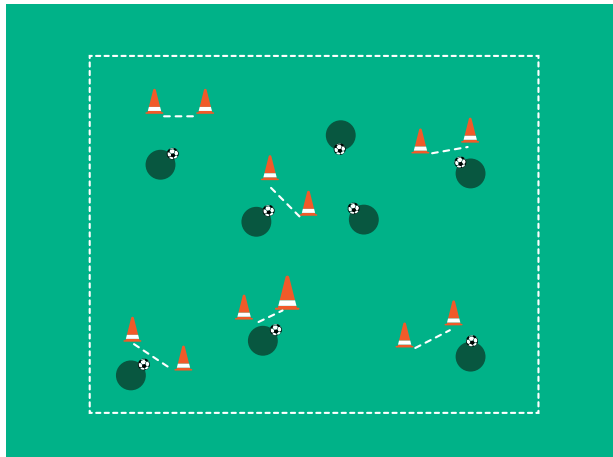
## Organisasi:

- Buat grid ukuran 15x15m (sesuaikan level).
- Dalam grup 8 pemain, jadikan 2 orang sebagai "Monster Bola Salju" pembawa bola ("salju")

## Pelaksanaan:

- Di dalam grid, 2 pemain "Monster Bola Salju" berusaha mengejar dan menempelkan bola ke tubuh pemain lain.
- Pemain yang tubuhnya terkena bola, harus berhenti membuka kakinya lebar-lebar dan membeku.
- Pemain beku hanya bisa dicairkan apabila ada temannya yang merayap masuk diantara dua kaki pemain beku.
- Tukar pemain "Monster Bola Salju" setelah beberapa saat.

### b | Pintu Kerajaan: ball feeling dan dribbling.



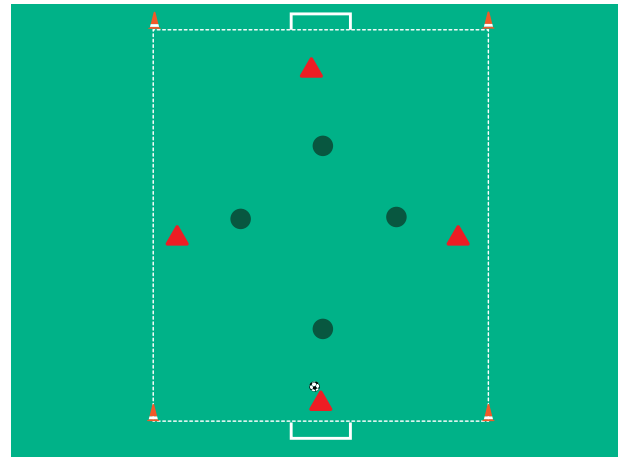
#### Organisasi:

- Buat grid ukuran 30x20m (sesuaikan level).
- 1 orang 1 bola, pasang 6 buah gawang (lebar 2m) secara acak.

#### Pelaksanaan:

- Pemain melakukan dribbling bebas di area.
- Setiap ada kesempatan, pemain harus dribbling masuk ke pintu kerajaan.
- Di pintu kerajaan, pemain bisa diminta melakukan:
  - o stop injak bola, lalu dribble kembali.
  - o variasi ball feeling: dorong-tarik dengan sol, geser kiri-kanan dengan sol, tampar kiri-kanan dengan kaki dalam.
  - o variasi turning: kaki dalam, kaki luar.
- Buat jadi kompetisi dengan minta pemain masuk ke sebanyak mungkin pintu dalam waktu 10 detik.
- Pemain yang masuk ke pintu terbanyak jadi pemenang.

### M | Game 4v4



#### Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

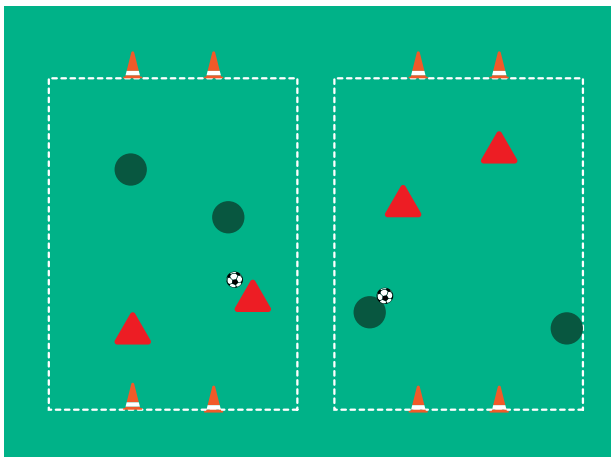
#### Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
  - o formasi ketupat.
  - o ketupat besar saat kuasai bola.
  - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

## FASE KESEMBIRAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

## Model Sesi 2: Koordinasi, Dribbling dan Passing.

### m | Game 2v2 – passing ke gawang kecil.



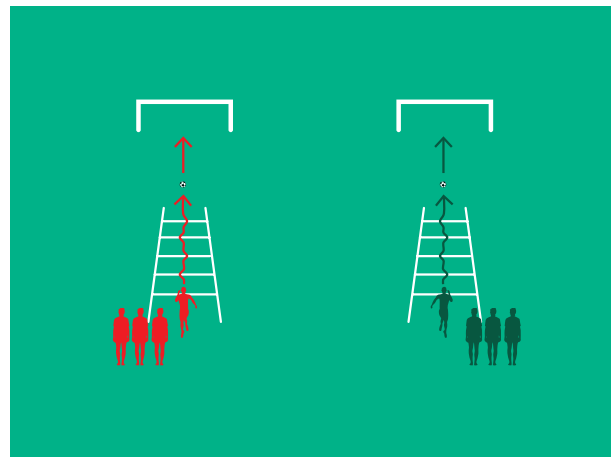
#### Organisasi:

- Buat 2 grid ukuran 20x15m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang kecil di tiap grid.
- Bagi pemain menjadi 4 tim @ 2 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 2v2 di tiap grid.
- Tim cetak gol dengan cara passing bola ke gawang kecil di depan.

### b | Estafet: koordinasi-dribbling-passing.



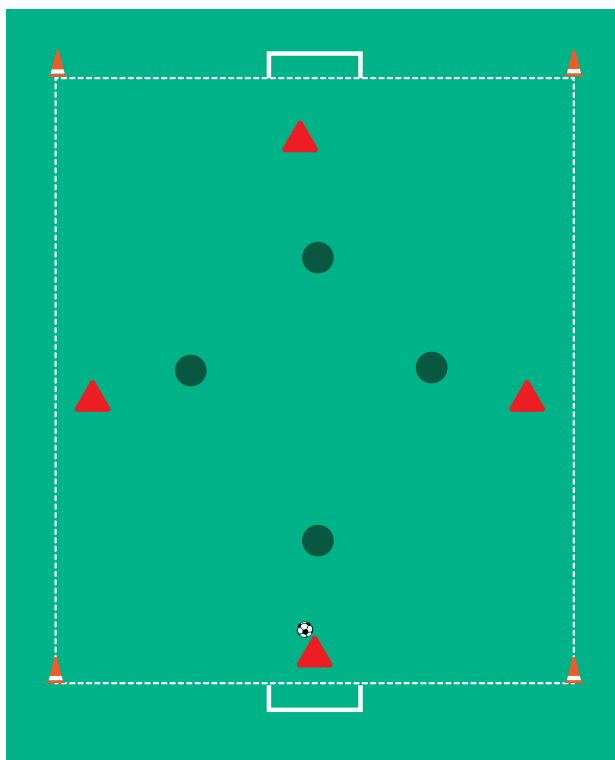
#### Organisasi:

- Buat 2 jalur dengan tangga, marka dan gawang kecil seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

#### Pelaksanaan:

- Pemain melakukan variasi gerakan koordinasi dengan rintangan tangga.
- Setelah itu pemain mendribble bola sejauh 3-4 m, lalu passing ke gawang kecil.
- Segera setelah passing, pemain berbalik lari ke regunya. Lakukan tos agar pemain berikut bisa masuk dan melakukan hal yang sama.
- Tim yang paling cepat menyelesaikan lomba menang.

## M | Game 4v4



### Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

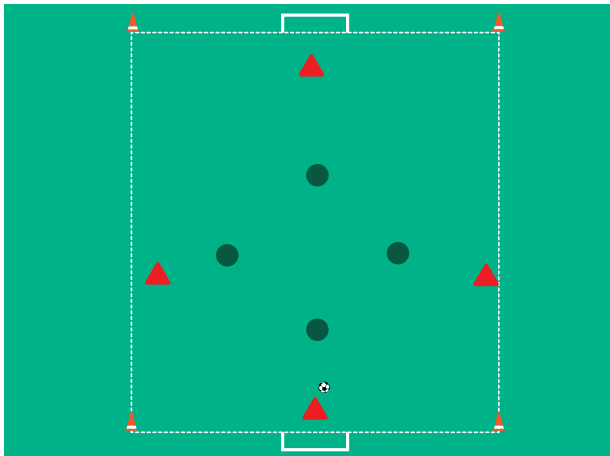
### Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
  - o formasi ketupat.
  - o ketupat besar saat kuasai bola.
  - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

## FASE KESEMBIRAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

## Model Sesi 3: Passing, Receiving, Shooting.

## m | Game 4v4 – Shooting dengan Gawang Besar.



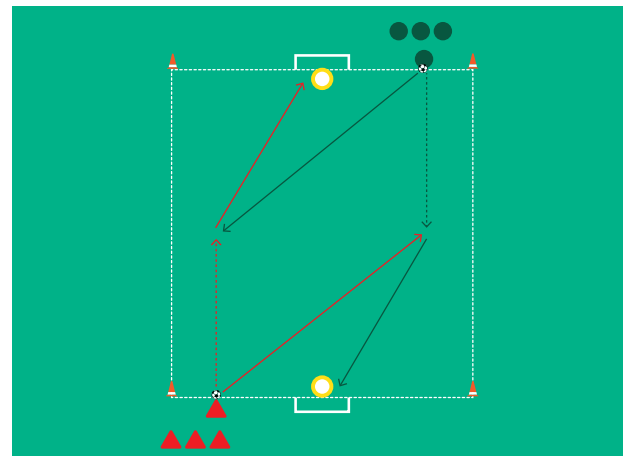
## Organisasi:

- Buat grid ukuran 25x20m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang normal pemain dewasa.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang.

## Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper.
- Buat gol dengan cara shooting ke gawang besar di depan.

## b | Passing, receiving, shooting.



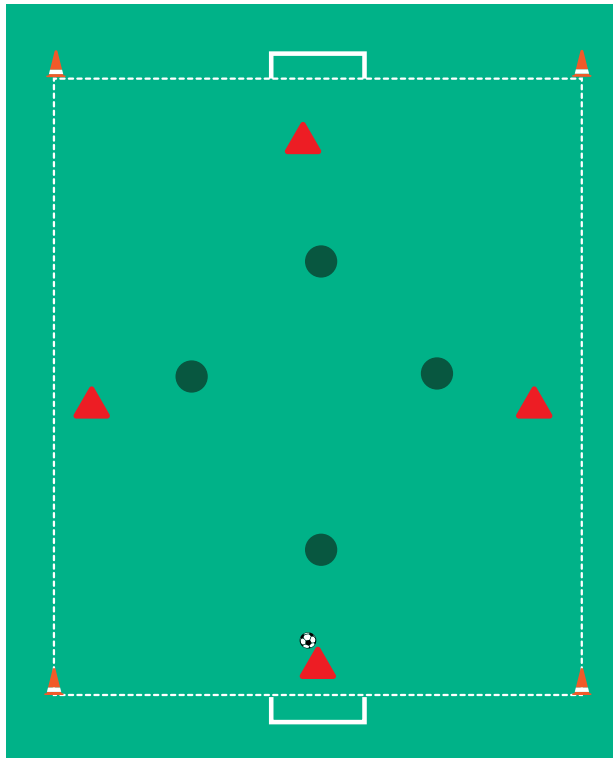
## Organisasi:

- Buat grid ukuran 25x20m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang normal pemain dewasa.
- Bagi pemain jadi 2 tim, tempatkan 2 kiper di gawang.

## Pelaksanaan:

- Pemain bersamaan lakukan passing diagonal untuk kawannya di seberang.
- Pemain berlari ke bola, lakukan sentuhan pertama ke depan, lalu shooting.
- Hitung jumlah gol kedua tim agar bersemangat.
- Tukar kiper setelah beberapa waktu. Setiap pemain rasakan jadi kiper.

## M | Game 4v4



### Organisasi:

- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

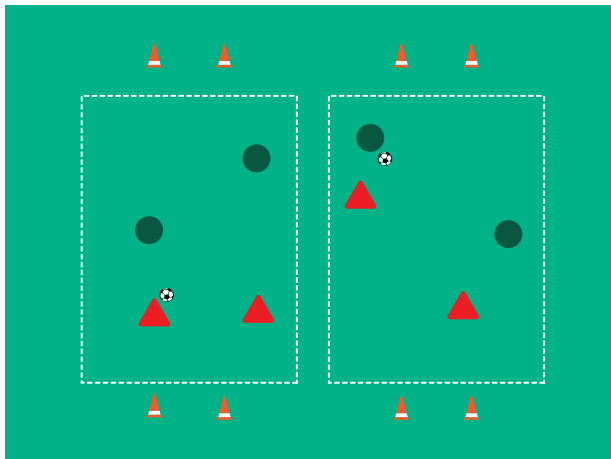
### Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
  - o formasi ketupat.
  - o ketupat besar saat kuasai bola.
  - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.

## FASE KESEMBIRAN SEPAKBOLA 6-9 TAHUN

## Model Sesi 4: Receiving, Dribbling, Shooting.

## m | Game 2v2 – Shooting ke gawang.



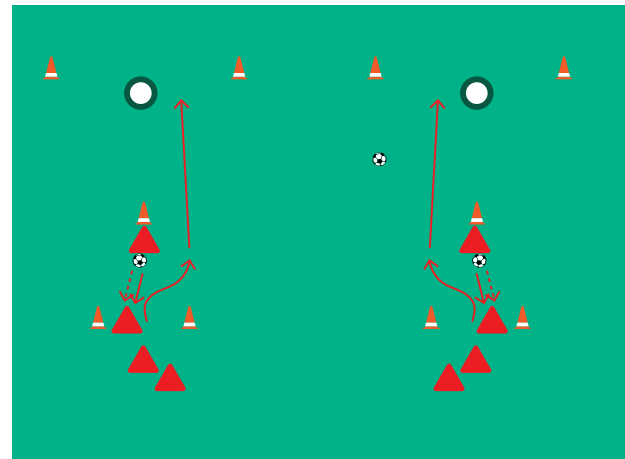
## Organisasi:

- Buat 2 grid ukuran 20x15m (sesuaikan level), tempatkan 2 gawang selebar 5m berjarak 3 m di luar grid.
- Bagi pemain menjadi 4 tim @ 2 orang.

## Pelaksanaan:

- Di 2 grid, main 2v2 tanpa kiper.
- Buat gol dengan cara shooting ke gawang dari dalam grid.

## b | Receiving, dribbling, shooting.



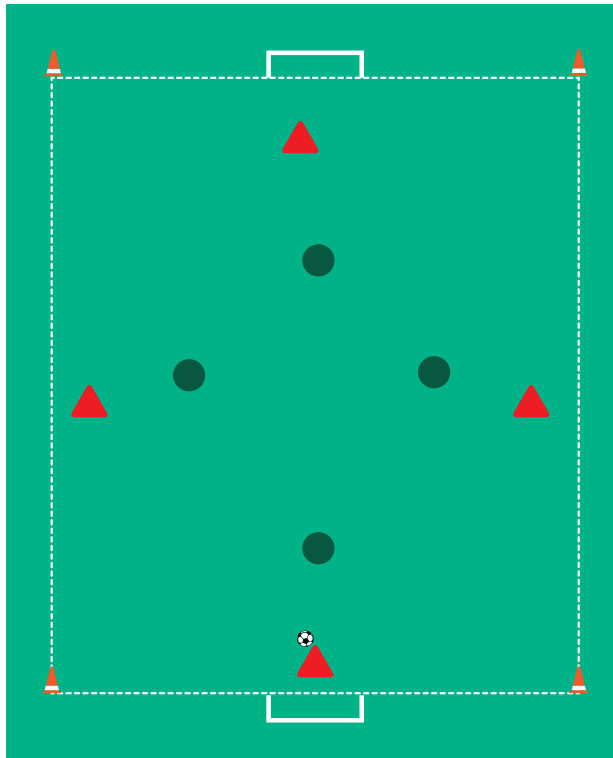
## Organisasi:

- Buat 2 area seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 2-3 orang. Gunakan 2 kiper

## Pelaksanaan:

- Pemain melakukan passing ke pemain di antrian, kemudian pemain tersebut berlari mendatangnya.
- Pemain di antrian harus melakukan sentuhan pertama menjauhi lawan, siap untuk dribble, kemudian shooting ke gawang.
- Tukar kiper setelah beberapa waktu, semua pemain rasakan jadi kiper.

## M | Game 4v4



### Organisasi:

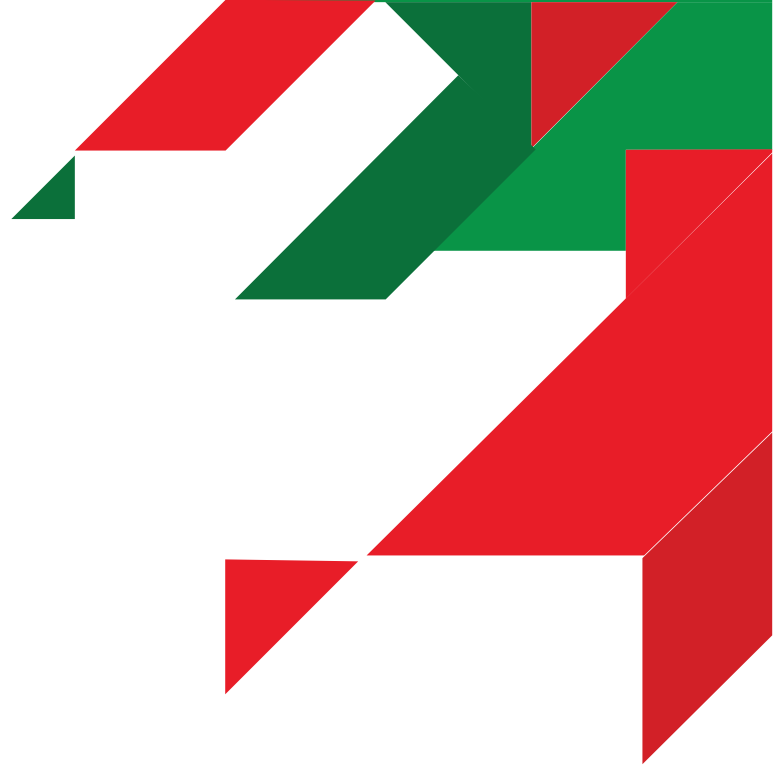
- Buat grid ukuran 40x20m (sesuaikan level).
- Pasang 2 gawang ukuran 2x5m (sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 4 orang.

### Pelaksanaan:

- Main 4v4 tanpa kiper, semua ikut bermain.
- Hitung skor untuk memotivasi pemain.
- Tukar komposisi dan posisi agar pemain terus rasakan suasana baru
- Bila pemain sudah mulai terbiasa, mulai ajarkan prinsip sederhana:
  - o formasi ketupat.
  - o ketupat besar saat kuasai bola.
  - o ketupat kecil saat lawan kuasai bola.







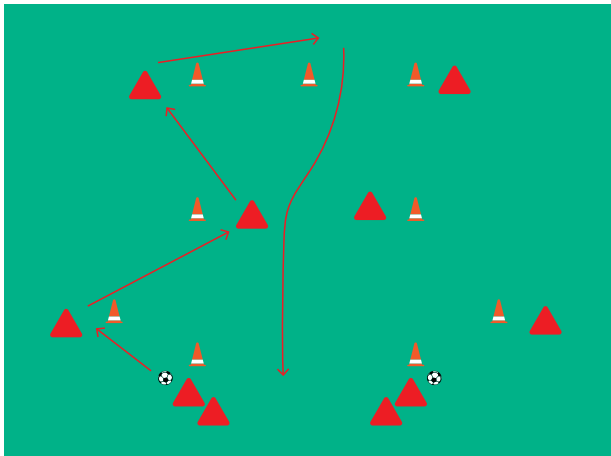
CONTOH MODEL SESI LATIHAN

# FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 1: Skill Sentuhan Pertama.

#### b | Pengantar Skill – Body position and first touch



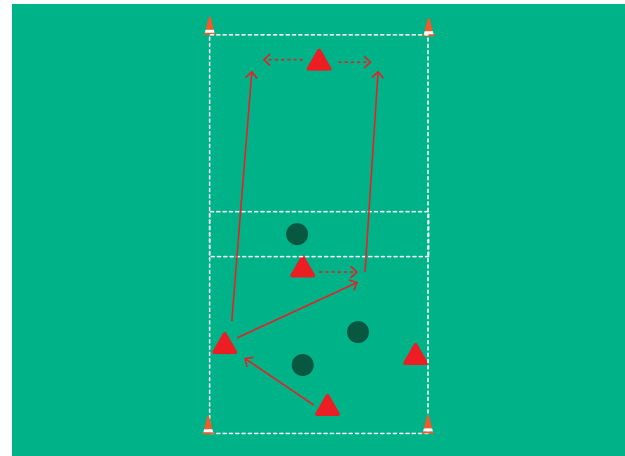
##### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.

##### Pelaksanaan:

- Pemain passing ke pemain di pos berikut untuk memudahkan sentuhan pertama ke depan
- Pemain di pos berikut melepaskan diri dari cone, ambil body position bisa lihat kawan dengan bola, bisa lihat target selanjutnya.
- Sentuhan pertama saat menerima bola haruslah ke target selanjutnya. Begitu seterusnya.
- Pemain di pos ke 4 melakukan dribbling kembali ke pos pertama.

#### B | Komponen Skill – 4v2 + 1



##### Organisasi:

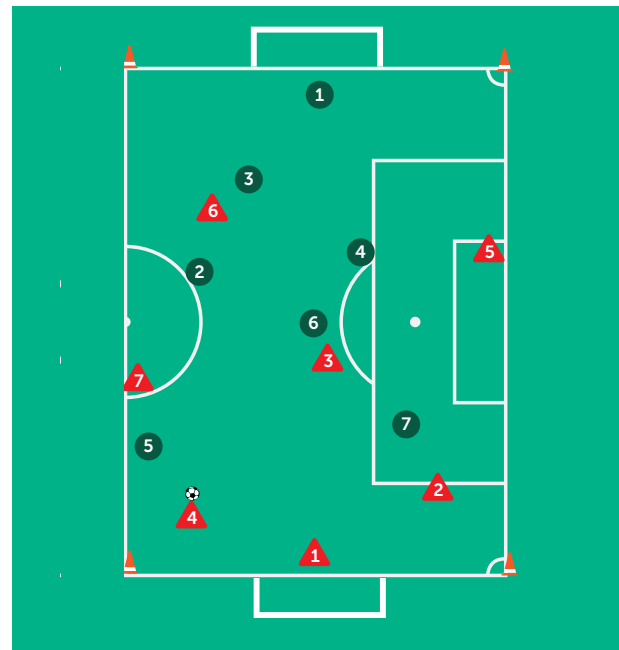
- Buat grid 35x15m (sesuaikan level). Buat zona di tengah sekitar 3-5m.
- Bagi pemain jadi 5 pemain Merah dan 3 pemain Putih.

##### Pelaksanaan:

- Main 4v2 (+1) di satu area, dengan target Tim Merah menyeberangkan bola ke pemain di area lainnya.
- 2 pemain Tim putih di dalam dan 1 pemain di zona tengah berusaha mencegah Tim Merah menyeberangkan bola ke area lain.

### M | Game 7v7

- Bila rebut bola, tim putih berusaha dribble ke luar grid, tim merah langsung press untuk cegah hal tersebut.
- Bila Tim Merah seberangkan bola ke area lain, 3 pemain pindah ke area tersebut. Sedangkan 2 pemain Tim Putih juga pindah ke area tersebut, 1 berdiri di zona tengah. Permainan 4v2(+1) kembali terjadi.
- Tukar pemain Tim Merah dan Putih setelah beberapa waktu.



#### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

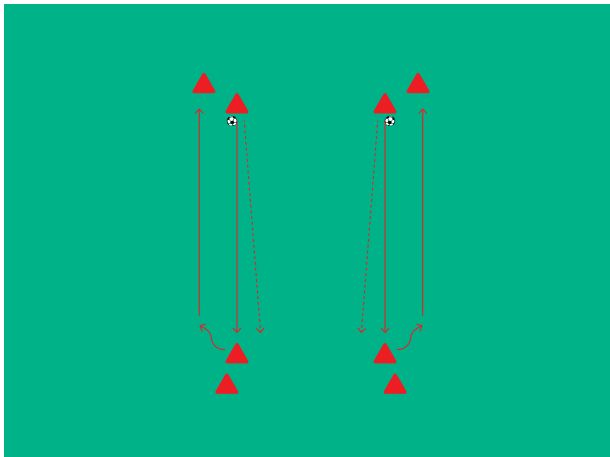
#### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

## Model Sesi 2: Skill Sentuhan Pertama

## b | Pengantar Skill – first touch to dribble/passing



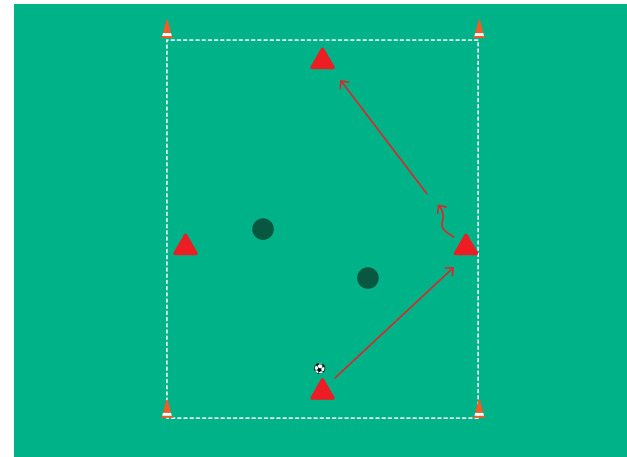
## Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.

## Pelaksanaan:

- Pemain passing ke pemain di seberang, lalu berlari seolah ingin lakukan pressing.
- Pemain penerima lakukan sentuhan pertama yang paling efisien untuk aksi berikutnya sesuai situasi.
- Sentuhan pertama untuk langsung passing, atau sentuhan pertama untuk dribble lalu passing.
- Begitu seterusnya.

## B | First touch dalam 4v2



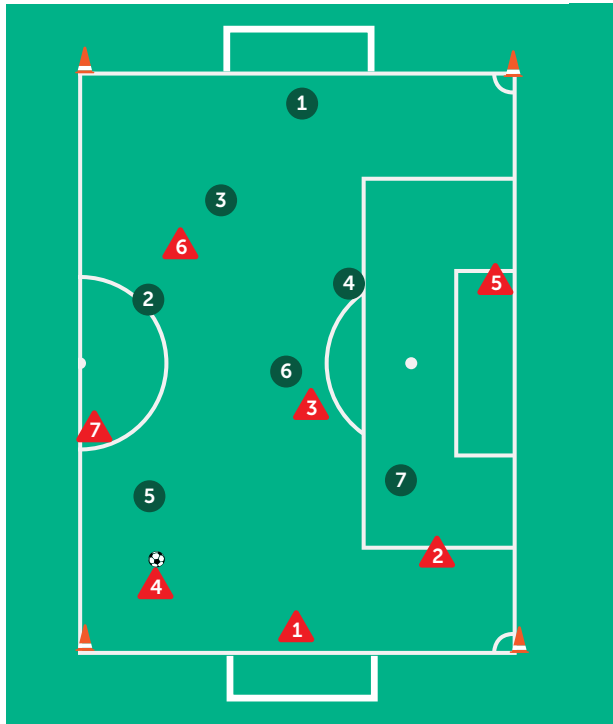
## Organisasi:

- Buat grid 20x15m (sesuaikan level).
- Bagi 6 pemain menjadi 4 pemain Tim Kuning dan 2 pemain Tim Merah.

## Pelaksanaan:

- Main 4v2. Pemain tim kuning berusaha mencari sebanyak mungkin forward passing dari end to end.
- Bila tim merah rebut bola, berusaha dribble keluar grid.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

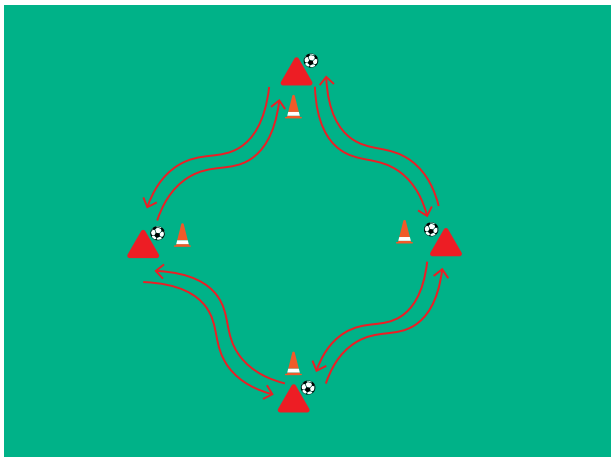
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 3: Skill Dribbling

#### b | Pengantar Skill – dribbling dan turning



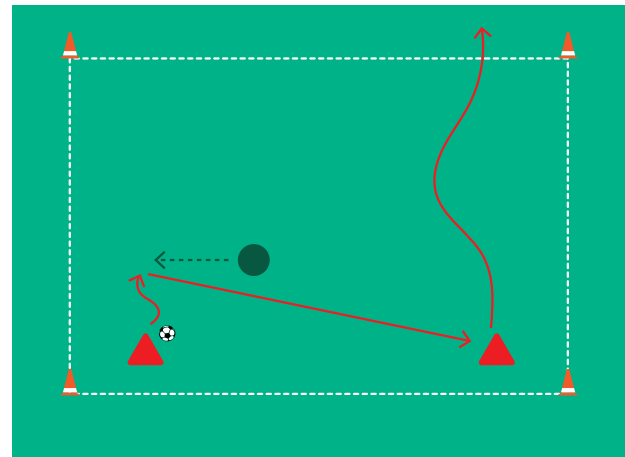
##### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar. Atur jarak sesuai level.
- 1 orang 1 bola.

##### Pelaksanaan:

- Pemain dribble dari cone ke cone, kemudian di cone berikut lakukan turning untuk kembali lakukan dribble.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan pemain selalu dribble dengan bayangan lawan di dalam grid.
- Dribble gunakan kaki yang jauh dari bayangan lawan.

#### B | Komponen Skill – 2v1 untuk dribbling.



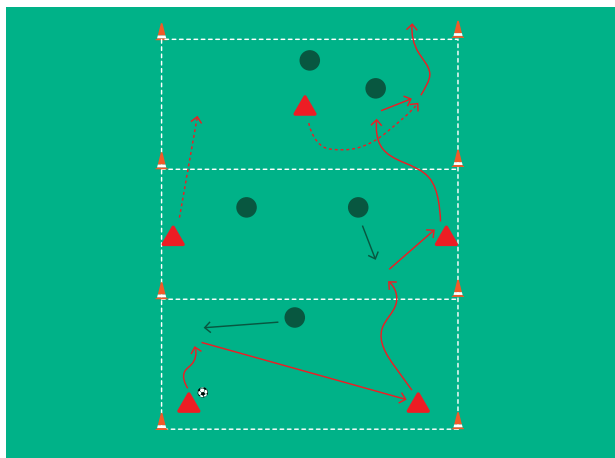
##### Organisasi:

- Buat grid 20x15m (sesuaikan level).

##### Pelaksanaan:

- Pemain bermain 2v1 dengan target cetak gol injak bola di garis.
- Pemain Tim Merah harus dribble datang lawan. Saat dekat, pilih untuk pass ke kawan atau lewati.
- Bila dipass, penerima bola harus lakukan sentuhan pertama untuk dribbling ke depan cetak gol.

### B | Komponen Skill – 2v1 + 3v2 + 2v1



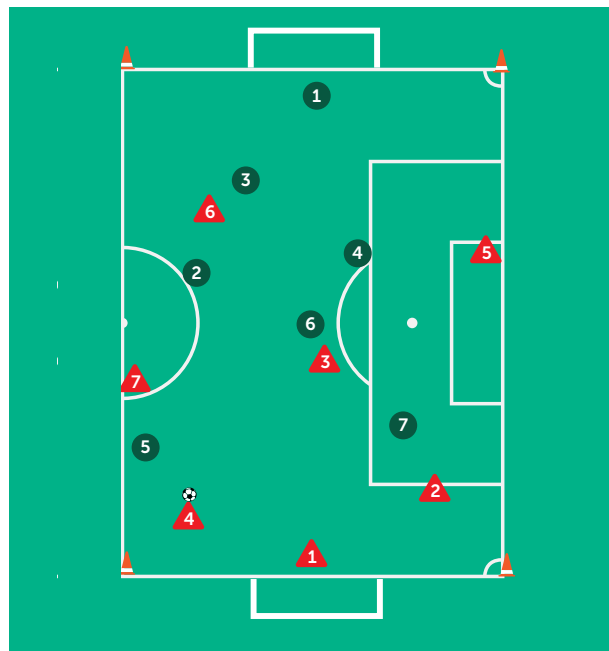
#### Organisasi:

- Buat grid 30x20m (sesuaikan level). Bagi menjadi 3 zona sama besar.
- Tempatkan pemain seperti di gambar.

#### Pelaksanaan:

- Tim bermain 2v1 di bawah. Tim merah berusaha masuk ke zona tengah dengan dribbling (passing antar zona tidak diperkenankan) untuk menciptakan situasi 3v2.
- Di zona tengah, tim merah kembali berusaha masuk ke zona depan dengan dribbling (passing antar zona tidak diperkenankan) sehingga tercipta situasi 2v2. Saat bola sudah di zona depan, pemain merah lainnya boleh masuk ke zona depan untuk menciptakan 3v2. Tim cetak gol dengan injak bola di garis akhir zona depan.
- Tim kuning bermain melalui cara cetak gol yang sama dengan arah berlawanan.

### M | Game 7v7



#### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

#### Pelaksanaan:

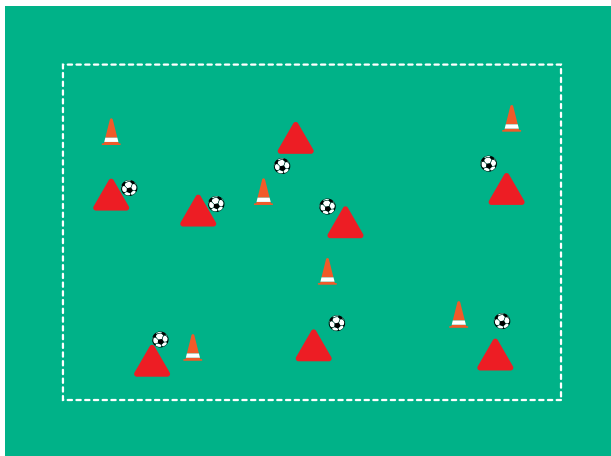
- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.



## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 4: Skill Dribbling

#### b | Pengantar Skill – dribbling, capping, feinting.



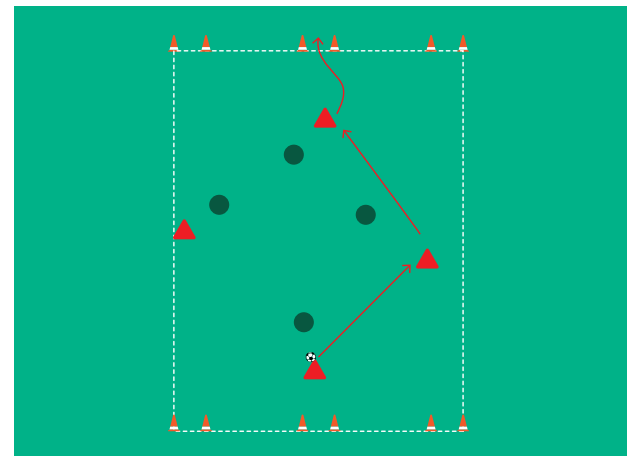
##### Organisasi:

- Grid 20x30m (sesuaikan level).

##### Pelaksanaan:

- Dribble 1 orang 1 bola.
- Saat bertemu cone, lakukan variasi capping, turning, feinting.
- Dribble dengan kaki kura.
- Pandangan ke bola dan sekitar (head up).
- Bayangkan cone adalah lawan, dekati cone baru buat gerakan.
- Tinggalkan cone eksplosif setelah gerakan.

#### B | Komponen Skill – 4v4 dribbling ke 3 gawang kecil.



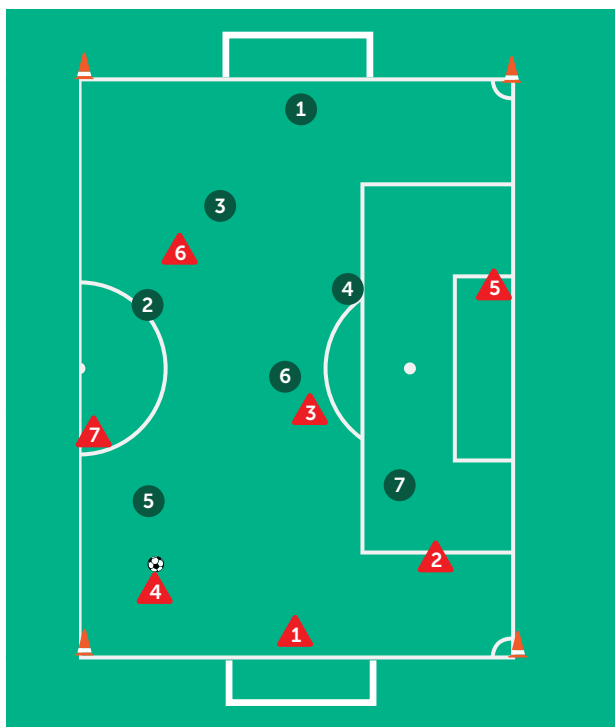
##### Organisasi:

- Grid 20x30m (sesuaikan level).

##### Pelaksanaan:

- Main 4v4, cetak gol dribble ke 3 gawang.
- Struktur: 1-2-1 ketupat besar (ada panjang, ada lebar).
- Sirkulasi bola untuk mencari peluang untuk progresi ke depan.
- Dribbling untuk menarik lawan, membebaskan kawan.
- Dribbling untuk melewati lawan.
- Dribbling untuk progresi ke depan.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

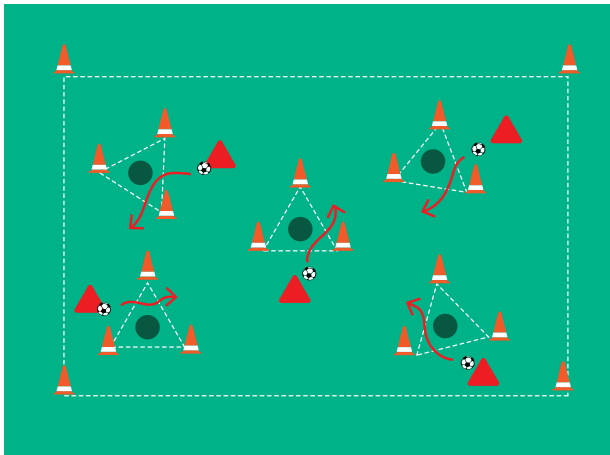
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 5: Skill 1v1

#### b | Pengantar Skill – 1v1 lewati lawan.



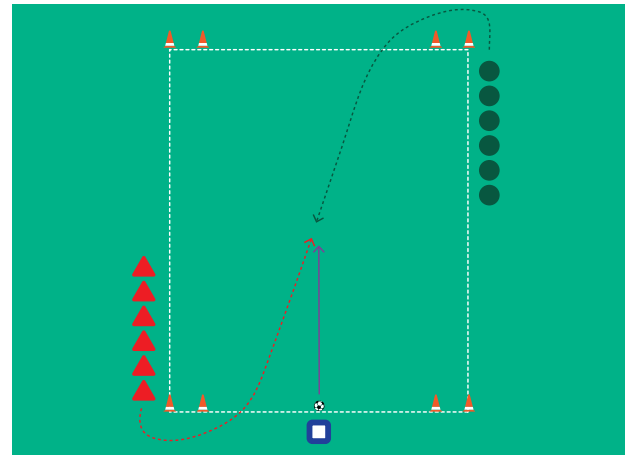
##### Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level).
- Buat gawang segitiga, sisi 3m.

##### Pelaksanaan:

- Merah dribble, masuk ke gawang untuk melewati Kuning (pasif).
- Setelah beberapa saat tukar merah dan kuning.
- Variasi: Bek di dalam boleh rebut, pemain hilang bola jadi bek.

#### B | Komponen Skill – 1v1 dengan 2 gawang kecil.



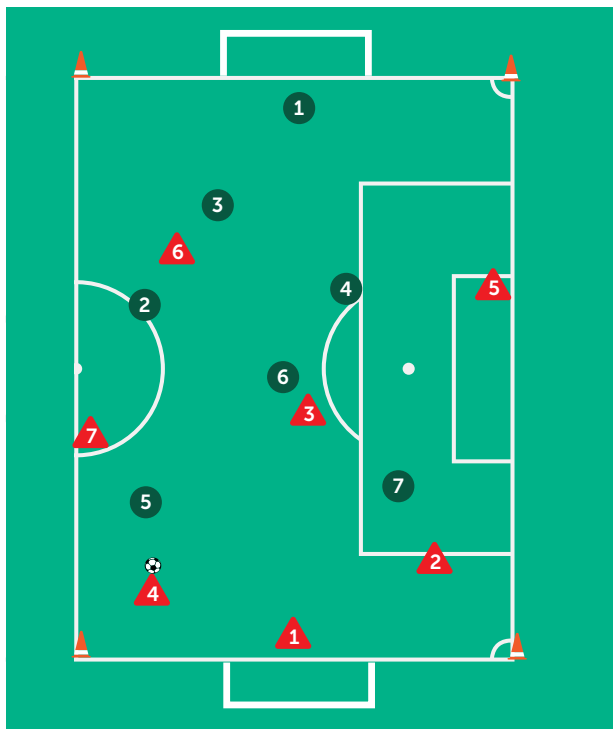
##### Organisasi:

- Grid 25x20m (sesuaikan level).

##### Pelaksanaan:

- Pelatih kirim bola 50-50, pemain bermain 1v1 untuk skor dengan passing ke 2 gawang kecil
- Penekanan Pemain Menyerang:
  - Datangi lawan dengan kecepatan.
  - Buat gerak tipu agar lawan hilang keseimbangan.
  - Terus ubah arah, ubah kecepatan.
- Penekanan Pemain Bertahan:
  - Tutup kaki kuat lawan.
  - Arahkan lawan ke satu arah.
  - Berdiri rendah dan menyamping untuk mudah ubah arah.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

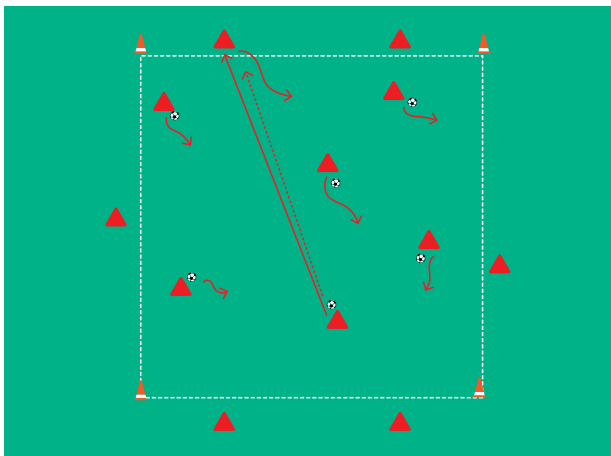
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 6: Skill 1v1

#### b | Pengantar Skill – 1v1 lewati lawan dan passing



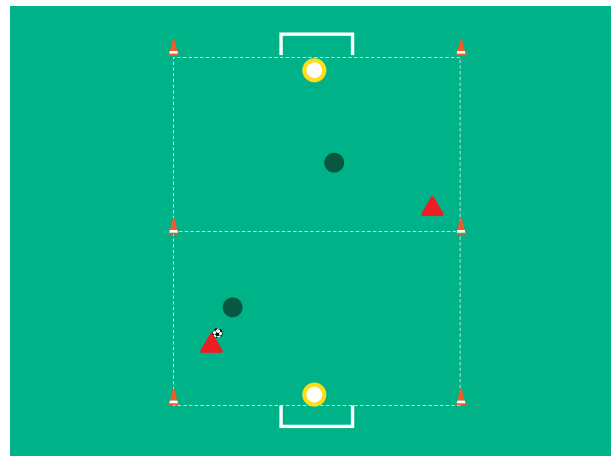
##### Organisasi:

- Grid 30x30m (sesuaikan level).

##### Pelaksanaan:

- Separuh pemain dribble bebas di dalam, separuh berdiri di luar.
- Pemain di dalam passing ke luar, sprint datang (pressing). Pemain di luar datang 1v1 dan buat gerak tipu melewati lawan.

#### B | Komponen Skill – 1v1 + 1v1



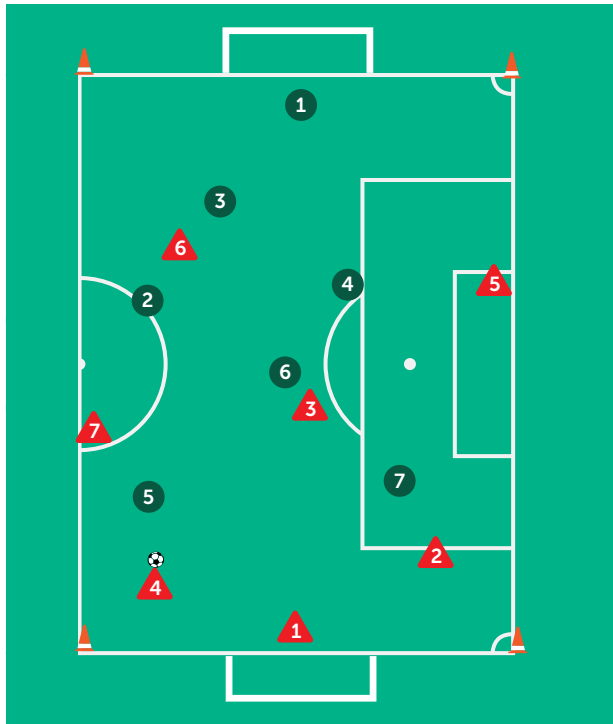
##### Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level).
- Buat garis tengah untuk membagi jadi 2 area. 1v1 (+2GK) di tiap area.

##### Pelaksanaan:

- Bek (+GK) bermain 1 (+1) v 1 untuk dapat progresi bola ke area depan.
- Striker berusaha lepaskan diri 1v1 dari kawalan bek untuk terima bola dan cetak gol. Begitu sebaliknya.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

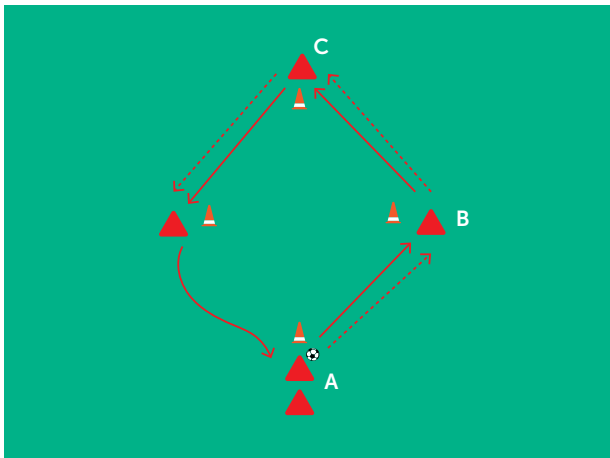
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

## Model Sesi 7: Passing

## b | Pengantar Skill – killer pass

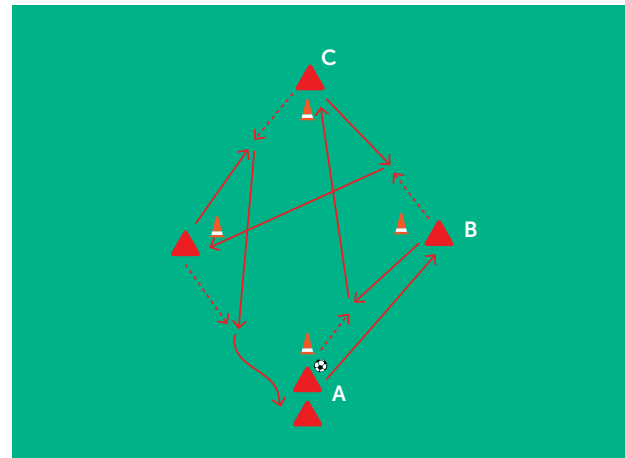


## Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

## Pelaksanaan (1):

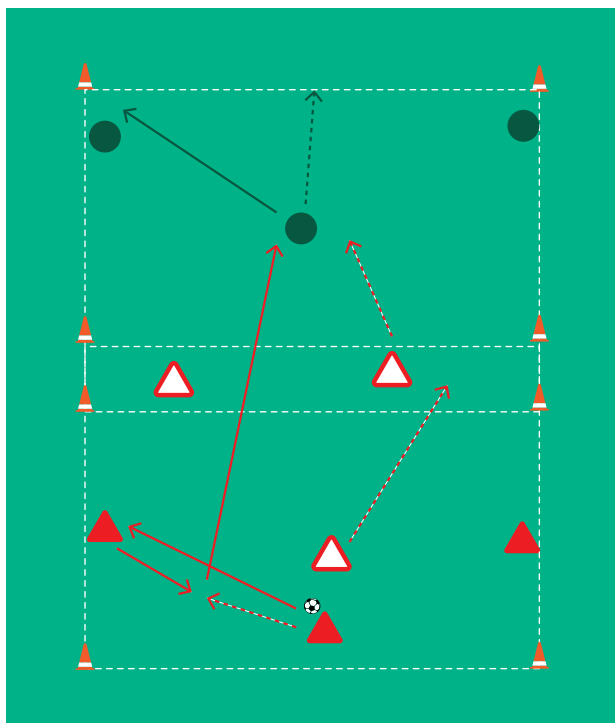
- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - o Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - o Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
  - o B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
  - o Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
  - o Begitu seterusnya.



## Pelaksanaan (2):

- A passing ke B, lalu B backpass ke A, kemudian A lakukan killer pass ke C.
- B memutar dan menerima backpass dari C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - o Semua penekanan sebelumnya.
  - o Setelah B backpass, ia harus menjauh dari cone dan bersabar tidak membunuh ruang.
  - o Setelah passing A hampir tiba ke C, B baru sprint ke bola, agar posisi bola ada di depan, mudah untuk dipassing.

## B | Komponen Skill – 3 v 1 (+2)



### Organisasi:

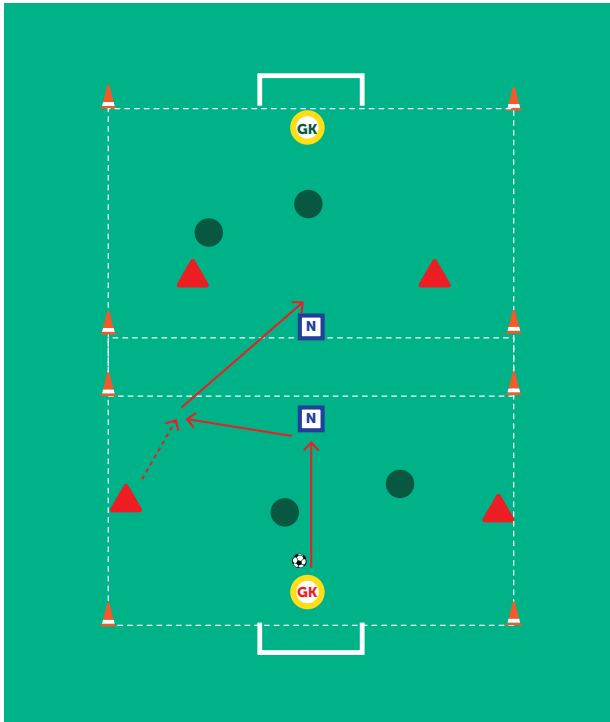
- Grid 33x20m (sesuaikan level).
- Buat area tengah 3m.

### Pelaksanaan:

- Main 3v1 berusaha cari passing ke 3 pemain di area seberang.
- Jika tim putih rebut bola, cetak gol dengan dribble ke luar grid.
- Tukar pemain bertahan setelah beberapa waktu.
- Pastikan struktur: 1-2-1-2 (6 orang) vs 3 tetap terpelihara.
- Prioritas passing ke area seberang, jika tak memungkinkan, passing melebar untuk cari ke depan.
- Posisi badan dan sentuhan pertama memudahkan untuk passing ke depan.



## B | Komponen Skill – 3 v 1 (+2)



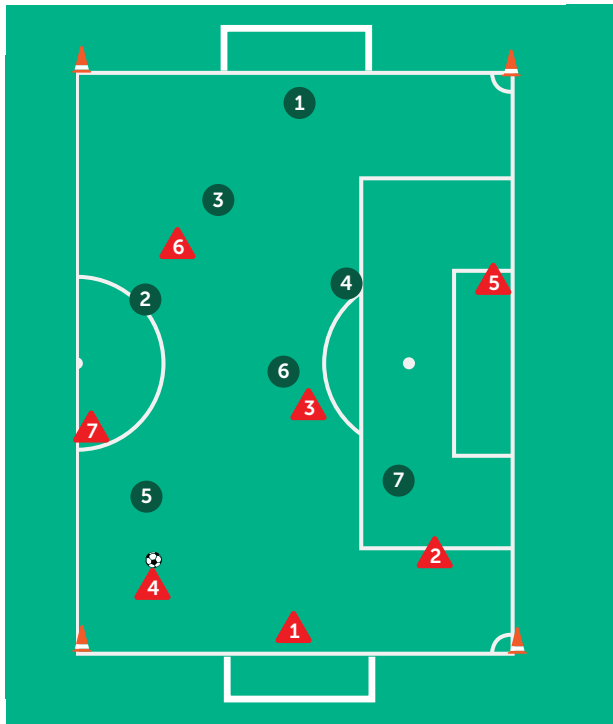
### Organisasi:

- Grid 45x30m (sesuaikan level). Buat area tengah 5m. Tempatkan 2 gawang.
- Bagi pemain menjadi 4 tim merah, 4 tim biru, 2 kiper dan 2 pemain netral.

### Pelaksanaan:

- Main 3 (+1N) v 2 berusaha cari passing ke 3 pemain di area seberang.
- Bila berhasil passing ke seberang, selesaikan 3v2.
- Begitu sebaliknya.
- Pastikan struktur: 1-2-1 vs 2 di belakang dan 3v2 di depan terpelihara.
- Prioritas passing ke area seberang, jika tak memungkinkan, passing melebar untuk cari ke depan.
- Posisi badan dan sentuhan pertama memudahkan untuk passing ke depan.
- Saat situasi 3v2, selesaikan dengan cepat. Lakukan dribble membelah dua bek lawan. Di saat akhir putuskan untuk shoot atau passing ke 2 pemain free di kiri kanan.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

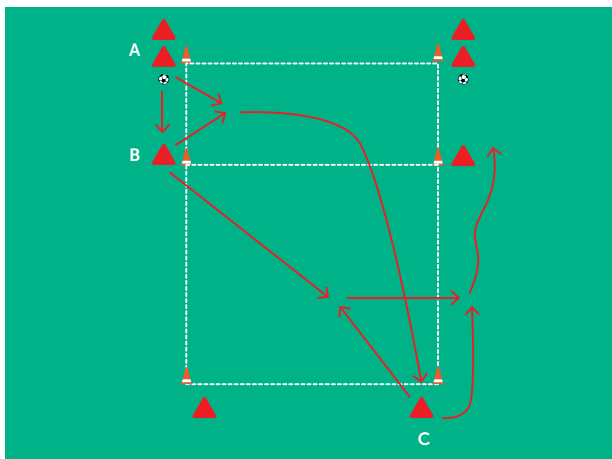
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

# Model Sesi 8: Passing

### b | Pengantar Skill – kombinasi passing pendek dan panjang



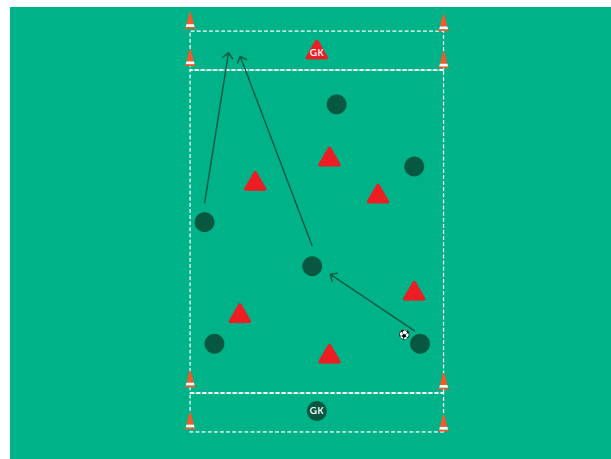
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

#### Pelaksanaan:

- B bergerak membuka minta bola, A passing ke B.
- B backpass ke A, lalu A long pass ke C.
- C langsung menerima long pass A dengan backpass ke B.
- B lakukan return pass ke C yang berlari ke depan. C lalu dribble ke pos awal.
- Pastikan komunikasi terjadi antara passer dan receiver:
  - Passer (A) kontak mata dengan receiver (B).
  - Setelah passing, A buat sudut untuk terima return pass.
  - A kontak mata dengan C, A long pass ke C.
  - Timing B jangan sampai bola return pass dari C jatuh di belakang (sudah lari duluan).
  - dan seterusnya.

### B | Komponen Skill – 6 (+1) v 6(+1)



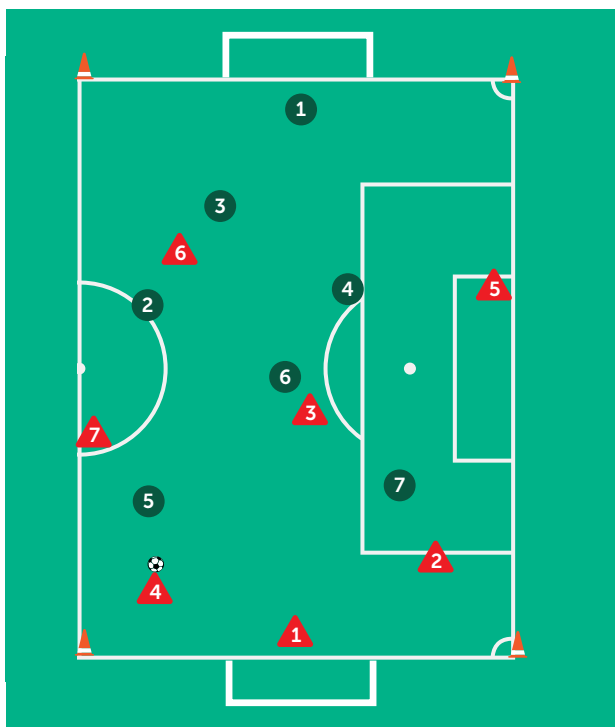
#### Organisasi:

- Grid 40x30m (sesuaikan level)

#### Pelaksanaan:

- Bermain 6v6, dengan masing-masing tim memiliki 1 pemain bantuan di bawah (GK).
- Prioritas passing ke depan, pemain kedalaman.
- Jika tidak mungkin, passing melebar/mundur untuk mencari ke depan.
- Pastikan struktur 12121 terpelihara dengan baik.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

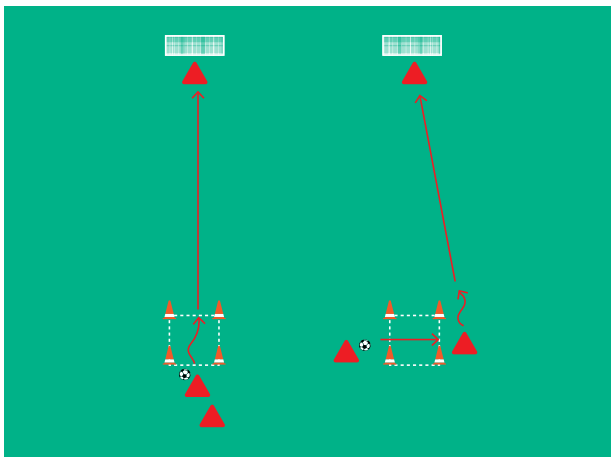
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 9: Shooting

#### b | Pengantar Skill – shooting.



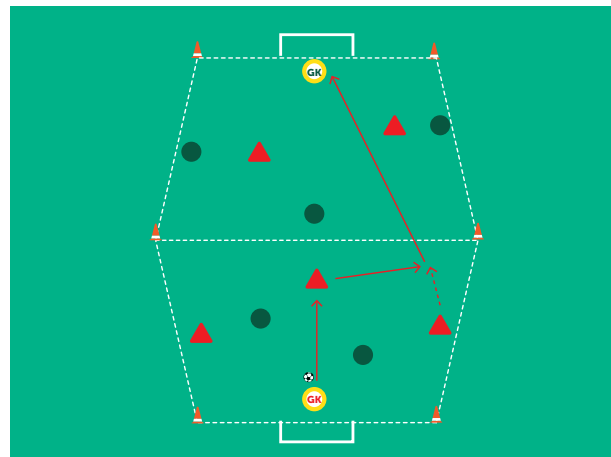
##### Organisasi:

- Buat kotak 2x2 m, dan gawang kecil berjarak 15m (jarak sesuaikan level).

##### Pelaksanaan:

- Latihan 1 = Pemain dribble dan lakukan pra shooting.
- Latihan 2 = Pemain menerima pass dari samping, kontrol dan pra shooting.
- Pastikan pemain melakukan shooting dengan teknik:
  - Posisi badan rendah, membungkuk.
  - Kaki tumpu di samping bola.
  - Perkenaan kura tepat di tengah bola.
  - Seluruh badan mengikuti ke arah shooting.

#### B | Komponen Skill – Shooting 4v2 – 2v3



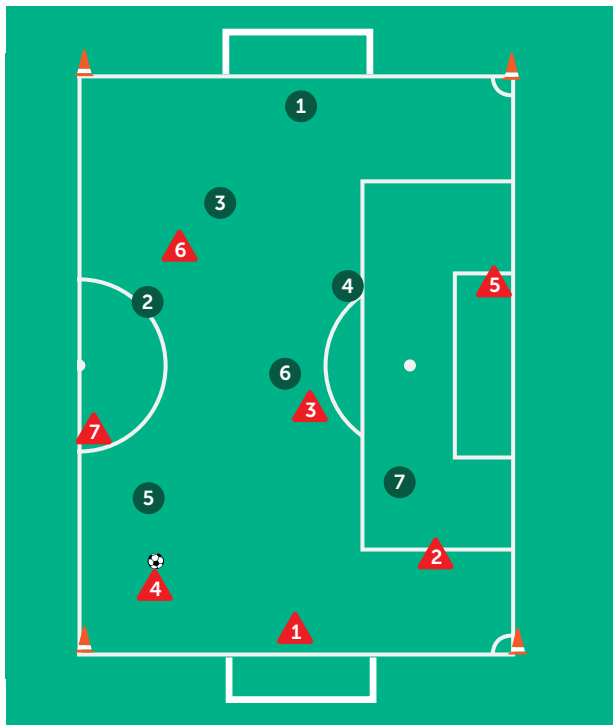
##### Organisasi:

- Grid segi enam. 30x30m (sesuaikan level). Bagi 2 area seperti gambar.

##### Pelaksanaan:

- Main (1GK) + 3 vs 2 di tiap area.
- Pemain dilarang pindah area. Skor dari shooting di area sendiri.
- Pastikan struktur ketupat 1-2-1 selalu terpelihara di area bawah.
- Progresi bola ke depan untuk cari shooting.
- Sentuhan pertama memudahkan terjadinya shooting.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

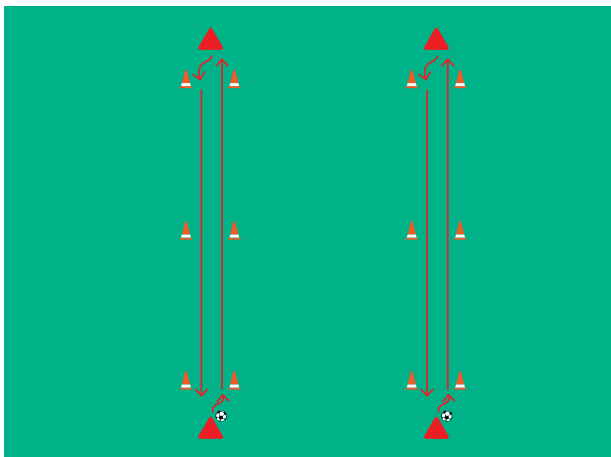
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

### Model Sesi 10: Shooting

#### b | Pengantar Skill – shooting.



##### Organisasi:

- Buat 3 gawang kecil 3m, atur jarak 10m (jarak sesuaikan level) seperti di gambar.

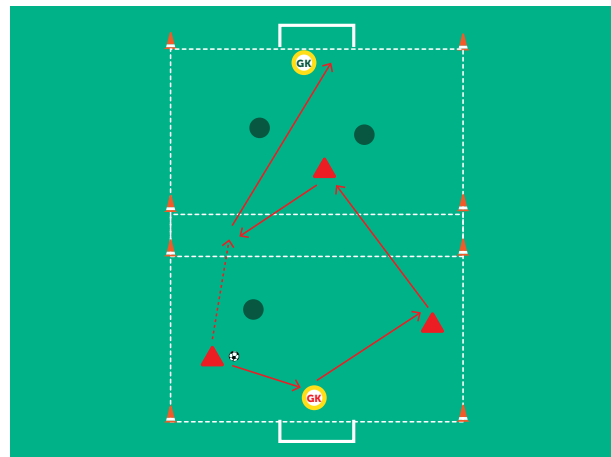
##### Pelaksanaan:

- Pemain dribble diakhiri shooting.
- Pemain kontrol siap untuk shooting, lalu lakukan

##### Shooting.

- Pastikan pemain lakukan shooting dengan teknik:
  - Posisi badan rendah, membungkuk.
  - Kaki tumpu di samping bola.
  - Perkenaan kura tepat di tengah bola, dst.
  - Seluruh badan mengikuti ke arah shooting.

#### B | Komponen Skill – 3v1 + 1v2 Shooting



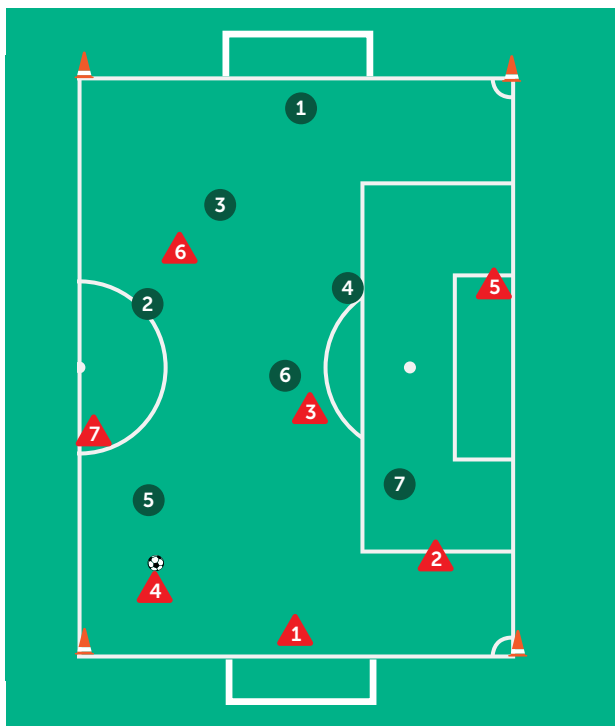
##### Organisasi:

- Grid 25x20m (sesuaikan level).
- Buat area tengah 3 m.

##### Pelaksanaan:

- Main (1GK) + 2 vs 1 di tiap area.
- Pemain bisa dribble/terima passing ke area tengah untuk shooting tanpa dijaga.
- Pelihara terus struktur = ketupat 1-2 (+1 striker di seberang).
- Pastikan pemain lakukan shooting dengan teknik:
  - Sentuhan pertama menguntungkan untuk shooting.
  - Posisi badan rendah, membungkuk.
  - Kaki tumpu di samping bola.
  - Perkenaan kura tepat di tengah bola, dst.
  - Rebound.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

### Pelaksanaan:

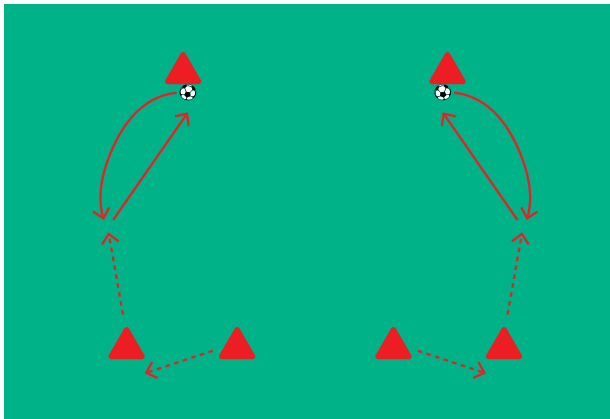
- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.



## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

## Model Sesi 11: Heading

## b | Pengantar Skill – heading



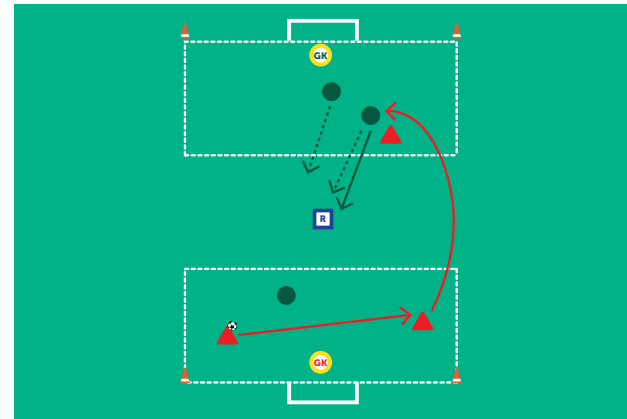
## Organisasi:

- Buat barisan @ 3 pemain. 1 pemain memegang bola (server), 2 pemain berbaris berbanjar.

## Pelaksanaan:

- Server melempar bola ke salah satu pemain. Pemain terdekat lakukan heading, sedangkan pemain lain lakukan cover di belakangnya.
- Tukar server setelah beberapa waktu.
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
  - o Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
  - o Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
  - o Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
  - o Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

## B | Komponen Skill – Duel Heading 2v1 dan 1v2



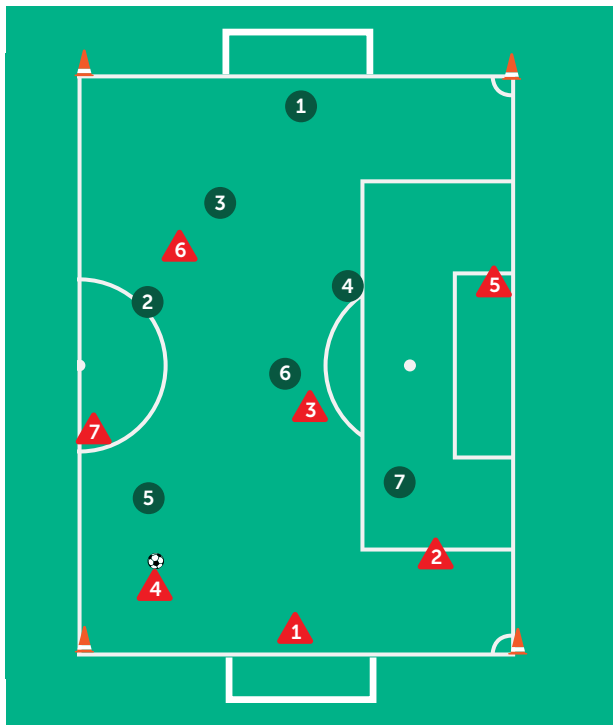
## Organisasi:

- Buat 2 Grid 25x15m (sesuaikan level) diberi jarak 15-20m.

## Pelaksanaan:

- Main 2 (+1 GK) v1, cari long pass ke striker.
- Duel heading, bola kedua diambil rebounder (R) untuk shooting. Pemain bek harus naik untuk cegah rebounder shooting.
- Saat bertahan pelihara struktur 1 duel, 1 cover.
- Saat menyerang, striker pergi menjauh berlawanan dengan arah bola.
- Pastikan pemain lakukan Heading dengan teknik:
  - o Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
  - o Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
  - o Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
  - o Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

## M | Game 7v7



### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level). Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

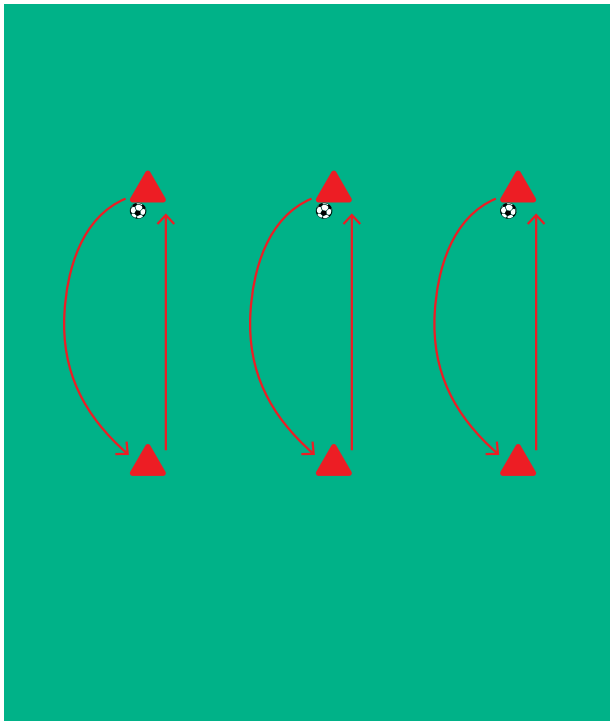
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.

## FASE PENGEMBANGAN SKILL SEPAKBOLA 10-13 TAHUN

# Model Sesi 12: Heading

### b | Pengantar Skill – shooting.



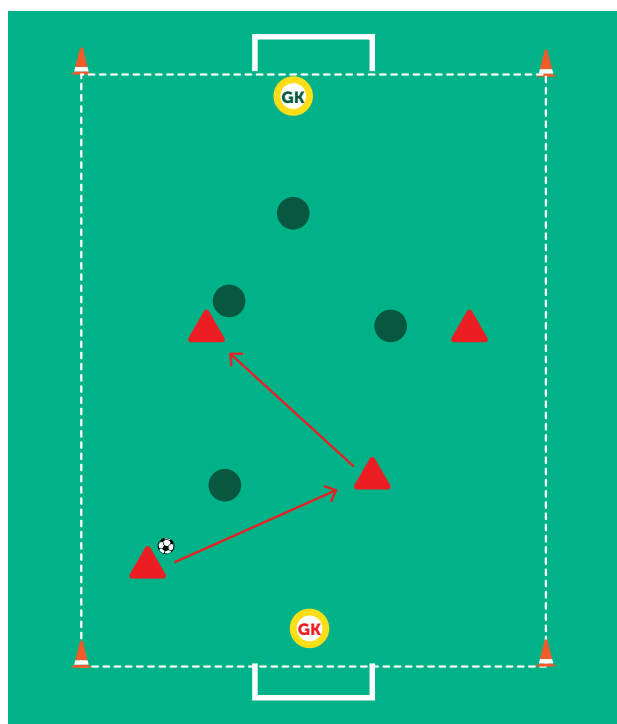
#### Organisasi:

- Buat barisan @ 2 pemain. 1 pemain memegang bola (server).

#### Pelaksanaan:

- Server melempar bola ke pemain. Pemain tersebut lakukan heading.
- Lakukan bergantian setelah beberapa waktu.
- Pastikan pemain lakukan Heading dengan teknik:
  - o Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
  - o Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
  - o Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
  - o Pukul bola tepat di dahi, pukul ke atas, datang ke arah bola.

### B | Komponen Skill – Bola tangan: lempar, heading, tangkap.



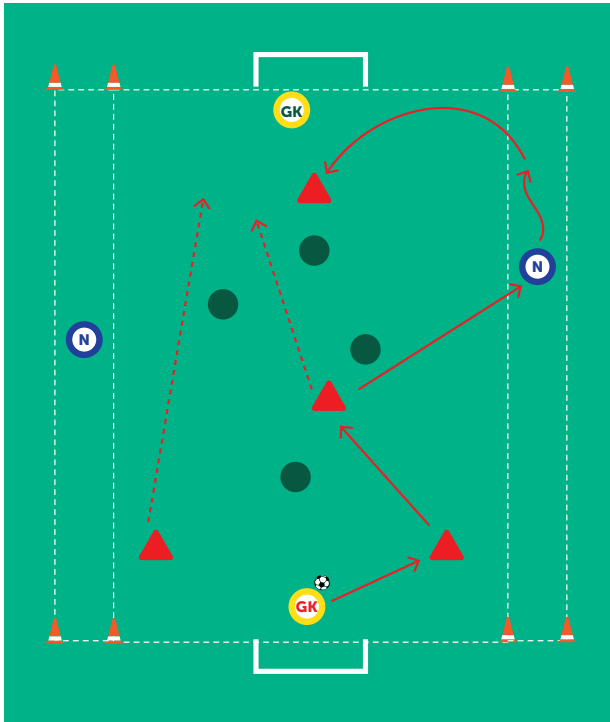
#### Organisasi:

- Buat Grid 30x20m (sesuaikan level). Tempatkan 2 gawang.
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 5 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 5v5, bola tangan, dengan cara lempar, heading tangkap. Skor dengan heading.
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
  - o Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
  - o Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
  - o Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
  - o Pukul bola tepat di dahi.

## B | Komponen Skill – 4v4 dengan Crosser Netral



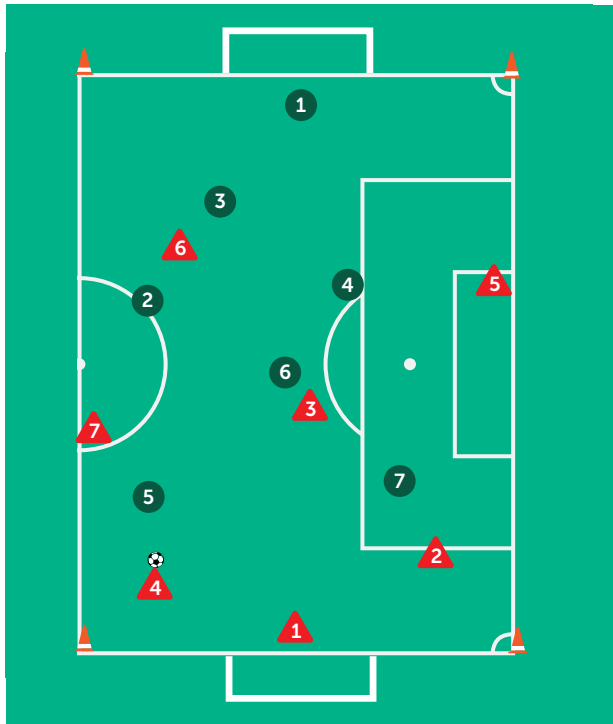
### Organisasi:

- Buat Grid 30x20m (sesuaikan level). Tempatkan 2 gawang.
- Buat kanal di kiri kanan grid sepanjang lapangan dengan lebar 5m.
- Bagi pemain jadi 2 tim @ 5 orang dan tambahkan 2 crosser netral.

### Pelaksanaan:

- Main 5v5 +2 crosser netral. Saat ada kesempatan, tim bisa mengirimkan ke crosser netral. Untuk selanjutnya lakukan crossing dan heading.
- Jaga struktur 7 orang (5 pemain + 2 crosser) = 1-2-1-2-1 (dua ketupat).
- Pastikan pemain lakukan heading dengan teknik:
  - Posisi badan sebelum terima bola, bisa lihat bola, bisa lihat ke depan.
  - Sebelum terima bola, lihat bola dan sasaran berikut.
  - Kunci leher, kaki selebar bahu, rentangkan siku tangan untuk keseimbangan.
  - Pukul bola tepat di dahi.

## M | Game 7v7



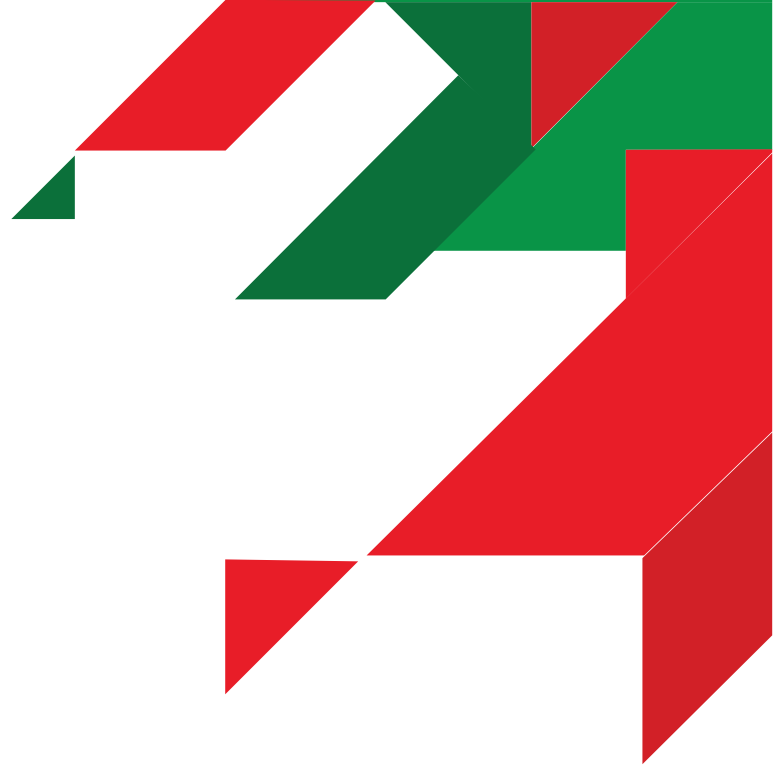
### Organisasi:

- Buat grid 70x50m (sesuaikan level).  
Tempatkan gawang ukuran 2x5m.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 orang.

### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal, tanpa peraturan offside.
- Gunakan formasi 1-2-1-2-1 saat menyerang dan 1-3-3 saat bertahan.





CONTOH MODEL SESI LATIHAN

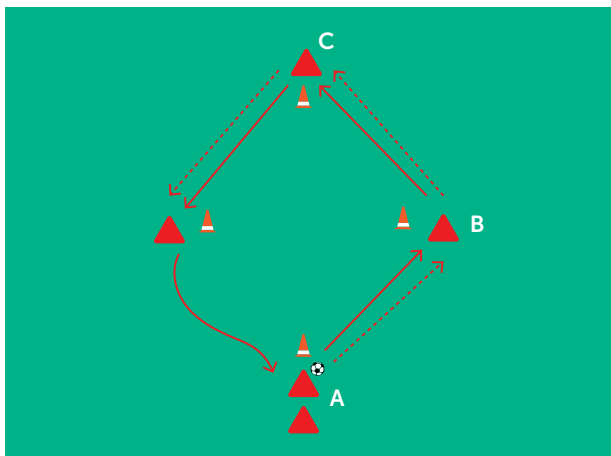
# FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN



## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 1: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah

### P1| Passing Exercise

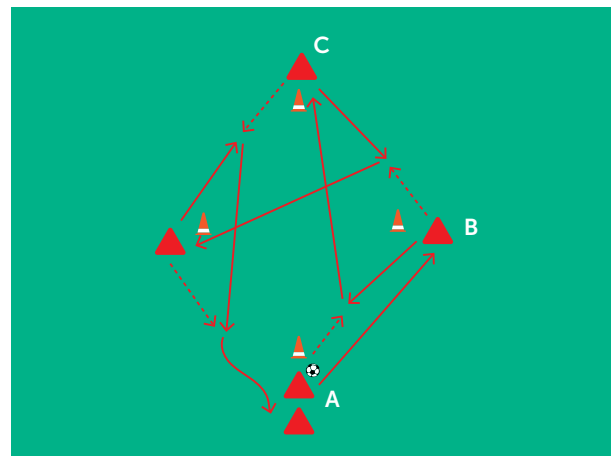


#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak disesuaikan level).

#### Pelaksanaan (1):

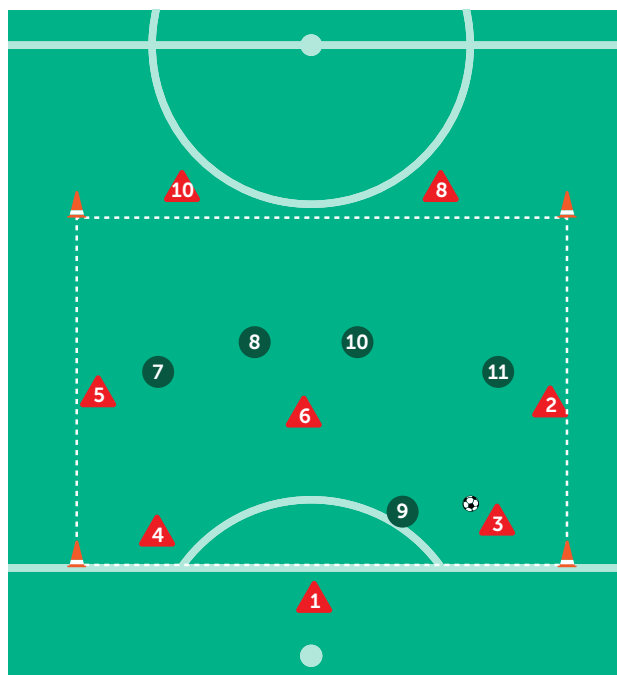
- A passing ke B, lalu A pindah ke pos B.
- B sentuhan pertama mengarah ke C, passing ke C, lalu pindah ke pos C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - Kontak mata terjadi, A pass ke kaki kanan B.
  - B kontrol mengarah ke C. C membuka dengan posisi yang sama.
  - Kontak mata terjadi, B pass ke kaki kanan C.
  - Begitu seterusnya



#### Pelaksanaan (2):

- A passing ke B, lalu B backpass ke A, kemudian A lakukan killer pass ke C.
- B memutar dan menerima backpass dari C.
- Begitu seterusnya.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - Semua penekanan sebelumnya.
  - Setelah B backpass, ia harus menjauh dari cone dan bersabar tidak membunuh ruang.
  - Setelah passing A hampir tiba ke C, B baru sprint ke bola, agar posisi bola ada di depan, mudah untuk dipassing.

## P2| Position Game 5 (+3) v 5



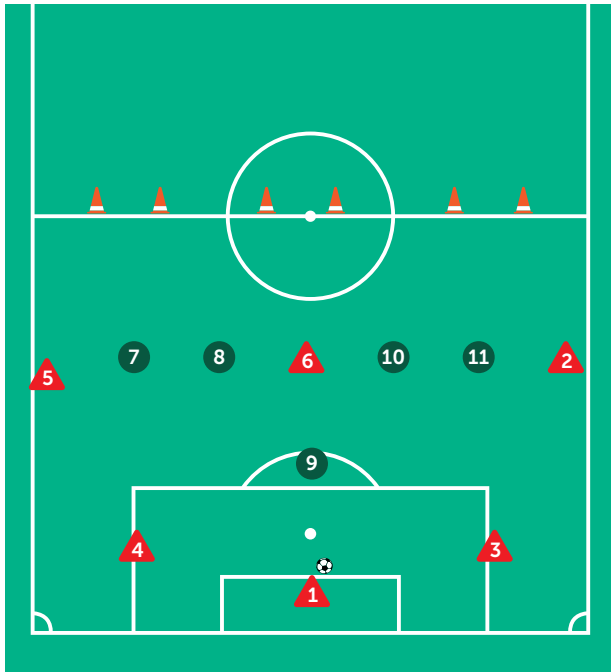
### Organisasi:

- Buat grid 40x30m seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Bagi pemain jadi 2 tim. Tim Merah bermain 5 orang di dalam (2,3,4,5,6) dan 3 orang di luar (1,8,10). Tim Putih 5 orang di dalam (7,8,9,10,11).

### Pelaksanaan:

- Main 5v5. Merah punya 3 pemain tembok. Penguasaan bola untuk cari ke 8, 10.
- Setelah tim merah capai target ke 8/10, pemain 8/10 melakukan long pass kembali ke 1 untuk terus bermain.
- Putih rebut bola, dribble keluar grid, semua merah pressing.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3-2.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Prioritas pertama adalah passing ke 8,10.
- Jika tidak mungkin, passing ke samping dan belakang untuk cari passing ke 8,10.

### P3| Phase of Play 6v5



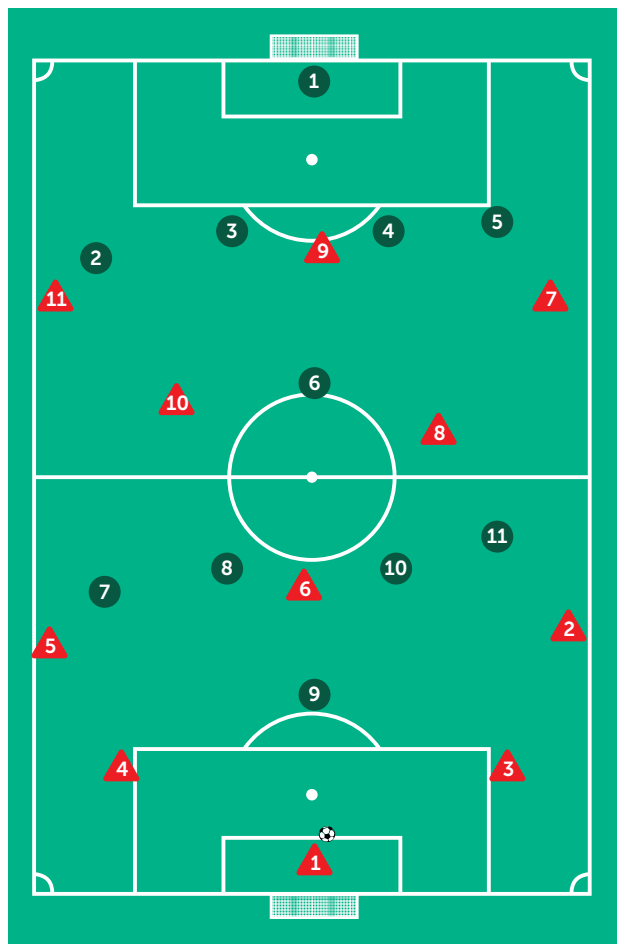
#### Organisasi:

- Buat organisasi setengah lapangan seperti di gambar.
- Tempatkan 3 gawang kecil di garis tengah.

#### Pelaksanaan:

- Main 6v5, merah cetak gol ke 3 gawang kecil, putih ke gawang normal.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Bayangkan gawang kecil adalah 8,9,10.
- Prioritas passing ke gawang kecil.
- Jika tidak bisa melebar untuk cari passing ke gawang kecil.

## M| Game 11v11



### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

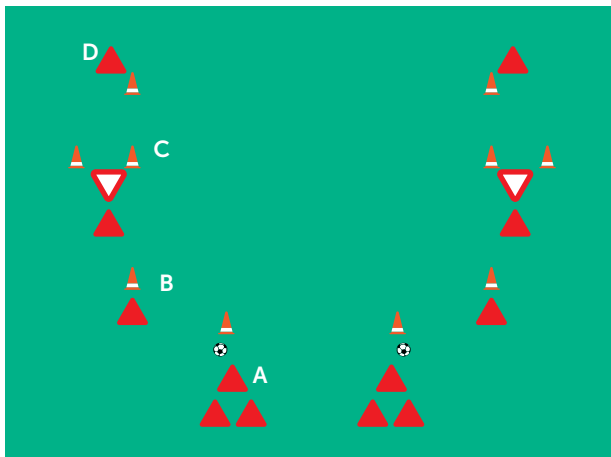
### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12323.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 14141.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 2: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Belakang ke Tengah

### P1| Passing Exercise



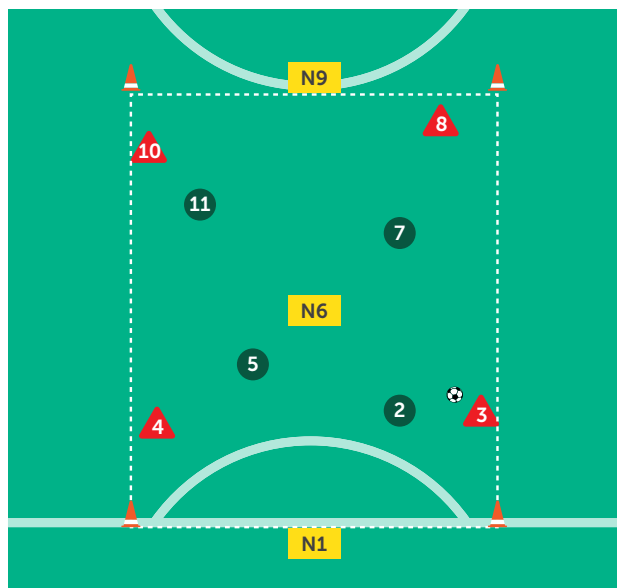
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

#### Pelaksanaan:

- A pass ke B, lalu B pass ke C kalau C free. Atau langsung ke D kalau C dijaga.
- A pindah ke B, C jadi lawan, lawan pindah ke D.
- D dribble kembali ke pos.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - o Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - o Kontak mata terjadi.
  - o Pastikan B melakukan passing ke pemain free yang terjauh.

## P2| Position Game 4v4 + 3N



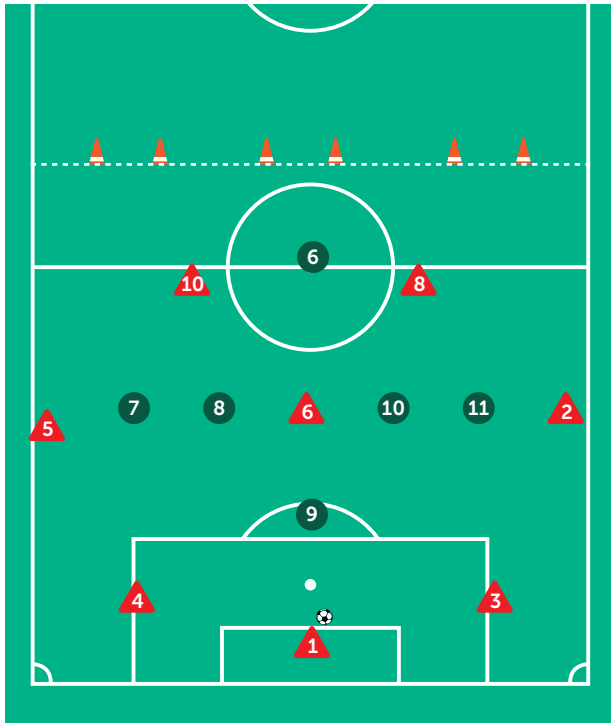
### Organisasi:

- Buat grid 30x20m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 4 orang. Tim Merah (3,4,8,10) dan Putih (2,5,7,11). Lalu tempatkan 3 pemain netral (1,6,9).

### Pelaksanaan:

- Main 4v4+3N
- Kedua tim berusaha kuasai bola selama mungkin, sambil terus mencari passing vertical ke depan ulang alik dari N1 ke N9.
- Semakin sering banyak passing ulang alik ke depan dari N1 ke N9 semakin baik.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-1-2-1 (dua ketupat).
- Ketupat di bawah dan atas.
- Prioritas pertama adalah passing ke depan.
- Jika tidak mungkin passing ke samping/belakang untuk cari ke depan.

### P3| Phase of Play 8v6



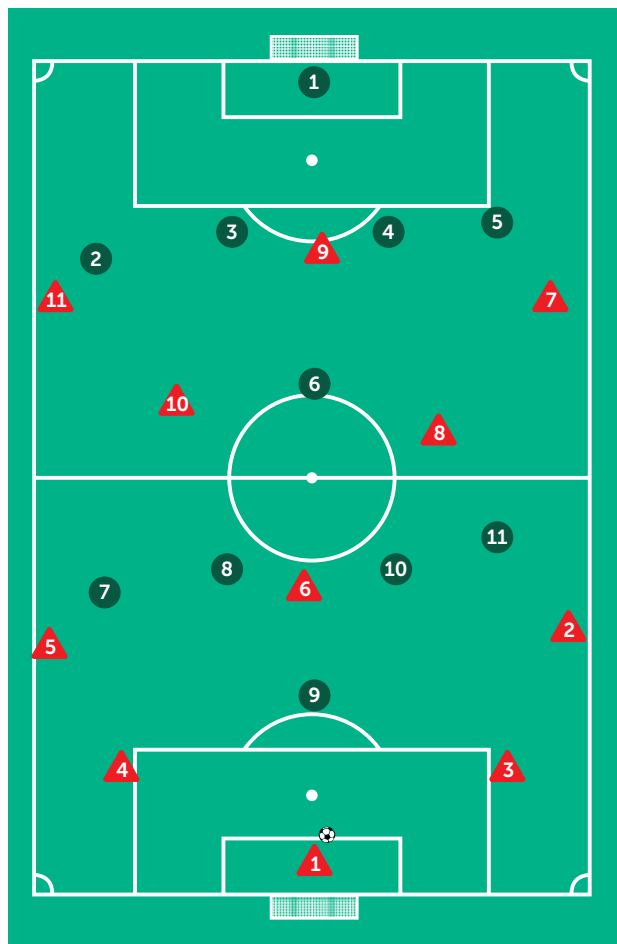
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.
- Tempatkan 3 gawang kecil 2/3 lapangan.

#### Pelaksanaan:

- Main 8v6, merah cetak gol ke 3 gawang kecil, putih ke gawang normal.
- Bola start selalu dari tim merah.
- Buat lapangan besar.
- Pelihara terus struktur 1-2-3-2.
- Ketupat di bawah, kiri dan kanan.
- Bayangkan gawang kecil adalah 7,9,11.
- Prioritas passing ke gawang kecil.
- Jika tidak bisa melebar untuk cari passing ke gawang kecil.
- Jangan berdiri halangi gawang.

## M| Game 11v11



### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

### Pelaksanaan:

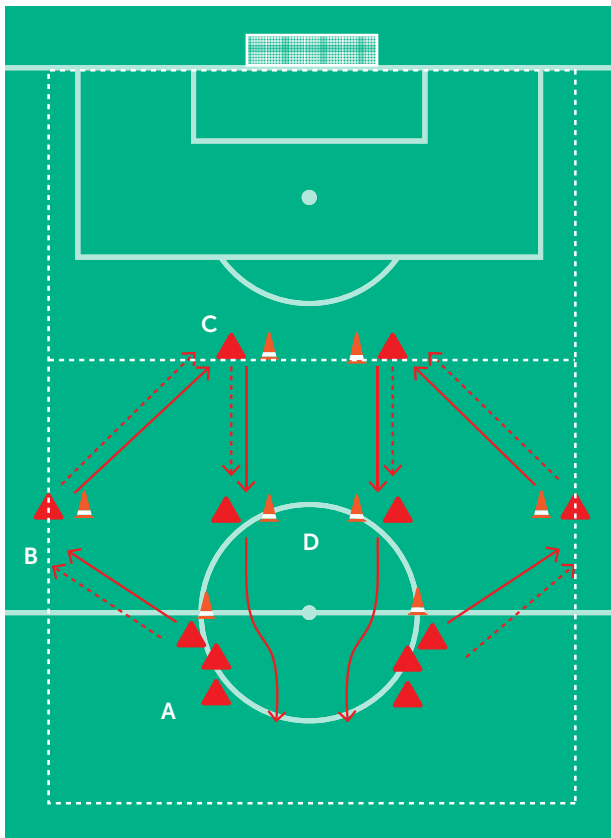
- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12323.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 14141.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.



## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 3: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan

### P1| Passing Exercise



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

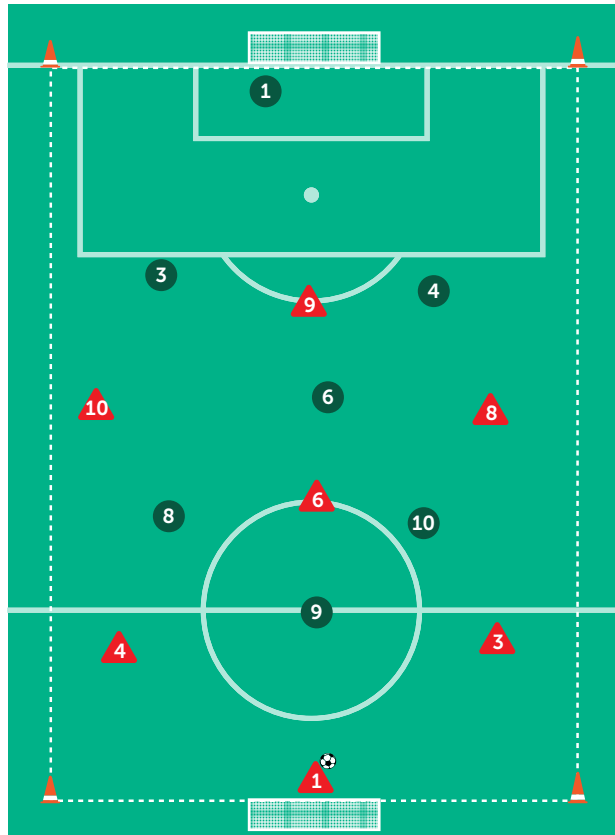
#### Pelaksanaan:

- A pass ke B, B pass ke C, C pass ke D, lalu D dribble ke pos awal.
- A pindah ke B, B pindah ke C, C pindah ke D.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - Kontak mata terjadi.
  - Receiver melakukan sentuhan pertama ke target passing selanjutnya.





**M| Game 7v7**



Organisasi:

- Gunakan lapangan yang sama untuk latihan sebelumnya.
- Angkat garis batas zona.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 7 pemain.
- Gunakan formasi dasar 12121/133.

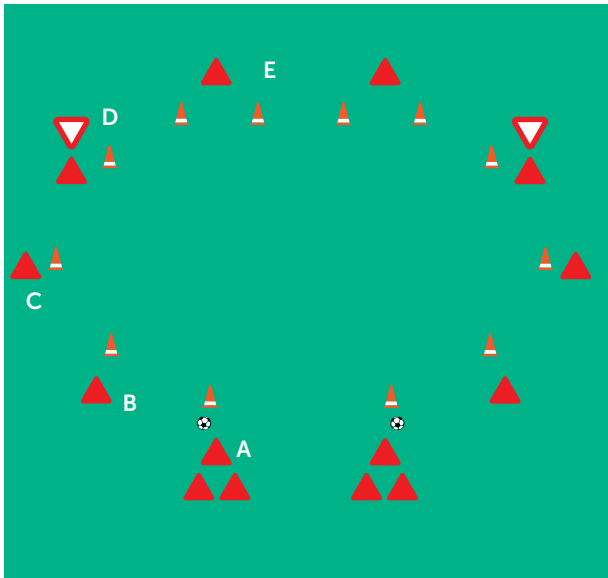
Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12121.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 133.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersamasama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 4: Permainan Build Up – Bangun Serangan dari Tengah ke Depan

### P1| Passing Exercise



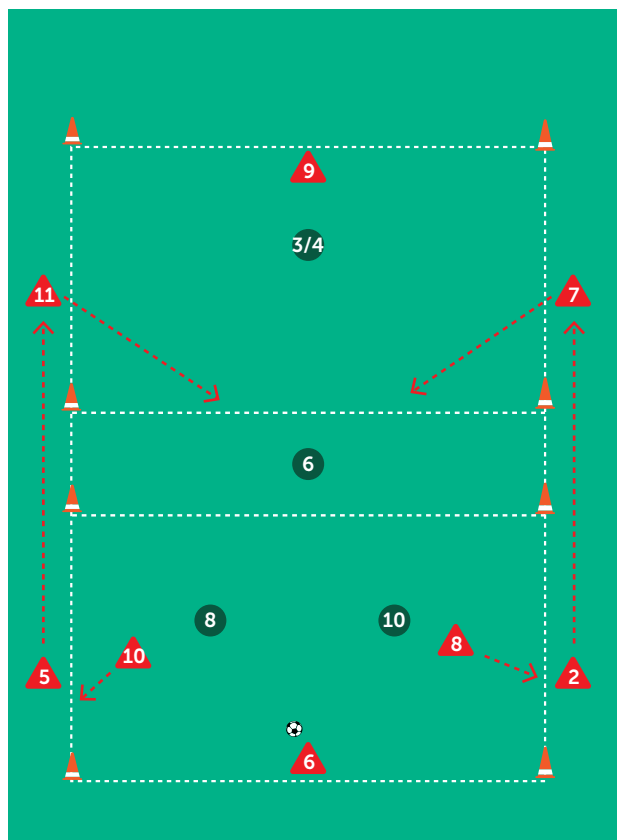
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).

#### Pelaksanaan:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- A pass ke B, lalu B bisa memilih pass ke C atau D tergantung situasi lawan.
- C atau D passing ke E
- E dribble kembali ke pos.
- Pastikan komunikasi antar pemain:
  - o Passer (A) geser bola, receiver (B) membuka dengan posisi badan 90 derajat (bisa lihat bola-lihat depan).
  - o Kontak mata terjadi.
  - o Pastikan pemain melakukan passing ke pemain yang paling memungkinkan (terjauh) bergantung dari penjagaan lawan.

## P2| Position Game 5 v 2 (+1) – 5 v 2 (+1).



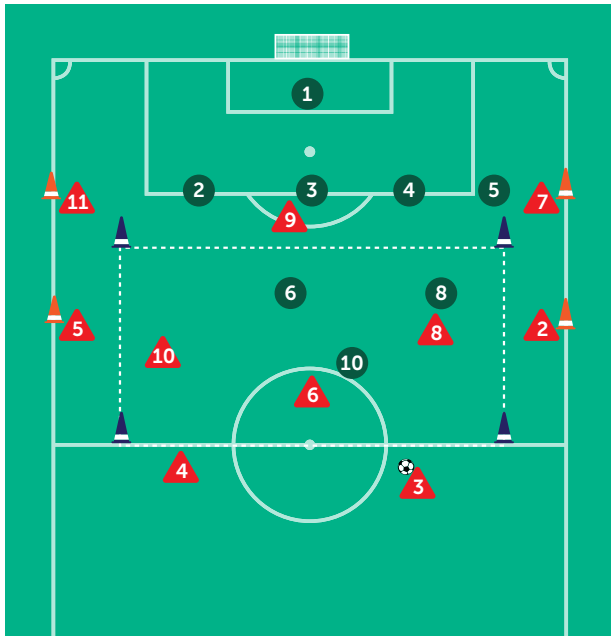
### Organisasi:

- Buat grid 20x30m, buat area 3m di tengah (sesuaikan level) seperti di gambar.
- Bagi pemain menjadi tim merah 8 orang (2,5,6,8,10,7,11,9) dan tim putih 4 orang (3/4,6,8,10).

### Pelaksanaan:

- Main 5v2 (+1) berusaha untuk passing ke depan ke area seberang.
- Saat bola ke grid seberang, 1 pemain putih masuk ke grid dan 1 defend di area tengah.
- Bila tim putih rebut bola, tim putih cetak gol dengan mendribble bola ke luar grid.
- Buat lapangan besar.
- Prioritas adalah passing ke depan.
- Jika tidak bisa, passing ke samping atau belakang untuk cari ke depan.
- Buat rotasi antara 7/11, 2/5 dan 8/10.

### P3| Phase of Play 8v6



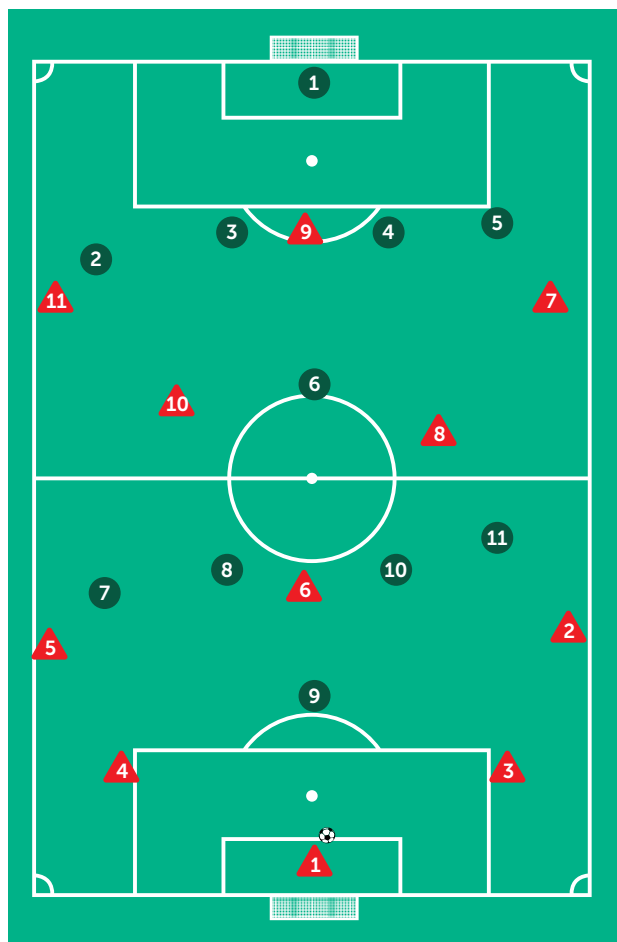
#### Organisasi:

- Gunakan  $\frac{1}{2}$  lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang di dalam grid (6,8,10). 2 orang menjadi tembok di kedalaman (3,4). 4 orang berdiri di cone kuning (2,5,7,11). 1 orang berdiri di depan kotak penalty. Tim putih terdiri dari 3 orang di dalam grid (6,8,10). Lalu 4 orang lakukan defend di depan boks (2,3,4,5).

#### Pelaksanaan:

- Main 3v3 di tengah. Tim merah memiliki bantuan di bawah (3&4).
- Di saat yang tepat 7/11 merah masuk ke tengah untuk ciptakan situasi 4v3 untuk progresi bola ke depan. Di saat bersamaan 2 dan 5 naik.
- Progresi masuk ke kotak penalty dengan menyerang 5v4 di depan.
- Merah No. 2/5 hanya bermain naik ke depan saat winger 7/11 sudah masuk ke tengah.
- Merah buat gol ke gawang normal. Putih buat gol, injak bola di garis tengah.
- Buat lapangan besar.
- Buat rotasi misal 8 melebar, 2 naik tinggi, 7 masuk ke tengah.
- Prioritas ke pemain free di depan, tergantung lawan.
- Progresi bola ke keluar dari grid dengan passing atau dribbling.

## M| Game 11v11



### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

### Pelaksanaan:

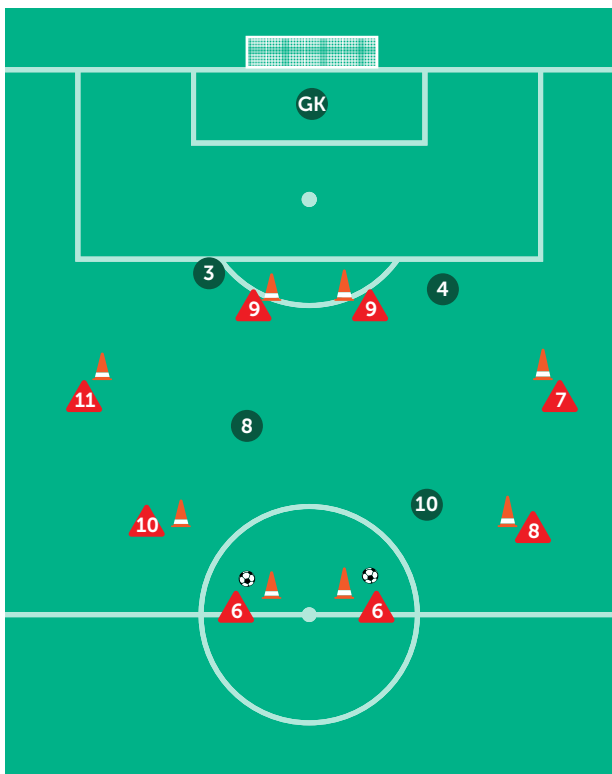
- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi formasi 12323.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi formasi 14141.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.



## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 5: Permainan Scoring - Selesaikan Serangan dari Tengah

### P1| Passing Exercise



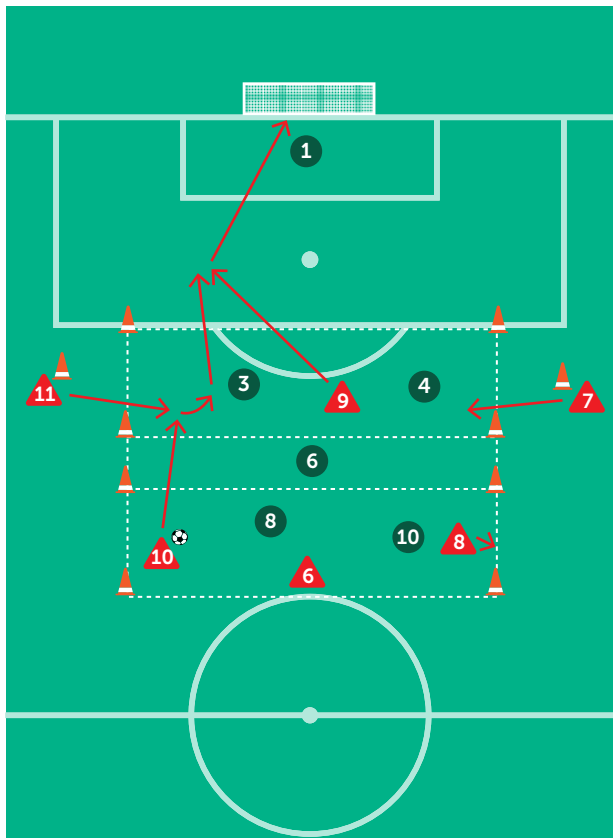
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan passing dan scoring bergantian grup kiri dan kanan.

#### Pelaksanaan:

- 6 geser bola. Bersamaan dengan itu 8/10, 7/11, 9 bergerak sesuai respon lawan (8/10 kuning).
- Skenario 1:
- Bila 8/10 diam, maka 6 pass ke 8/10. Saat bola jalan ke 8/10, 7/11 masuk ke tengah.
- Bila 7/11 diikuti 3/4 lawan, maka 8/10 bisa chip pass langsung ke 9, lalu 9 skor.
- Bila 7/11 bebas, maka 8/10 passing ke 7/11, lalu dribble ke 3/4 lawan untuk ciptakan 2v1 dengan 9 untuk skor ke gawang.
- Skenario 2:
- Bila 8/10 dipress 8/10 lawan, maka 9 drop turun. Bila 9 tidak diikuti, maka 6 passing ke 9. Lalu 9 dribble ke 3/4 lawan, ciptakan 2v1 dengan 7/11 untuk skor ke gawang.
- Bila 9 diikuti, maka 6 passing ke belakang 3/4 lawan. 7 muncul dan skor.

## P2| Position Game 3v2 (+1) = 3v2 (+1)



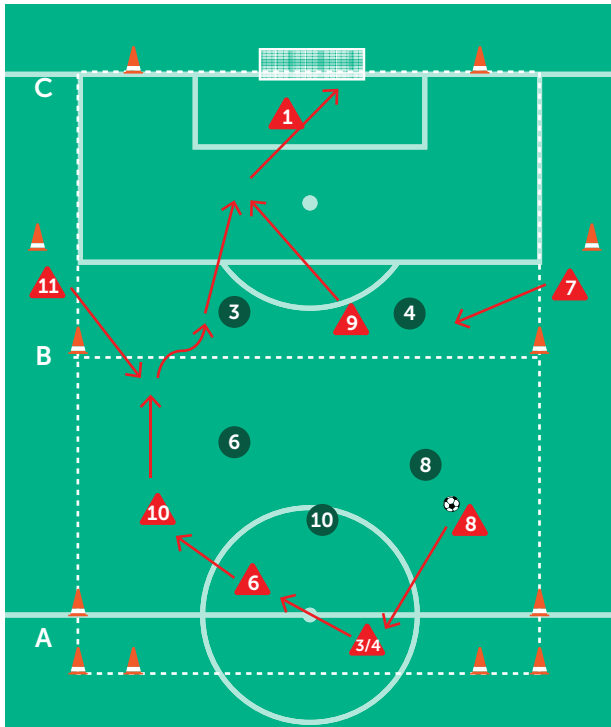
### Organisasi:

- Buat grid 20x30m, tambahkan area 3m di tengah seperti gambar (sesuaikan level).
- Organisasikan pemain seperti di gambar.

### Pelaksanaan:

- Main 3v2 (+1) di area bawah.
- Di saat yang tepat, 7,11 masuk ke dalam.
- Pemain 6,8,10 berusaha mencari passing ke depan (ke 7,9,11).
- Main 3v2 untuk masuk kotak penalty dan cetak gol.
- Buat lapangan besar.
- Prioritas adalah passing ke depan.
- Jika tidak bisa, passing ke samping atau belakang untuk cari ke depan.
- 3v2, penetrasi dribbling.

### P3| Phase of Play 8v6



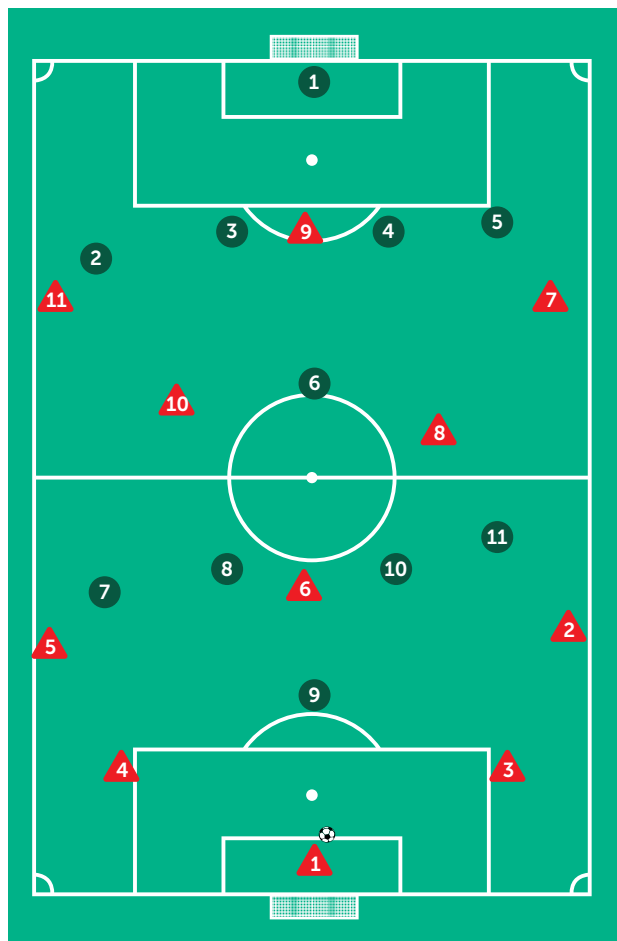
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar.

#### Pelaksanaan:

- Main 3v3 di zona B. Tim merah punya bantuan pemain di zona A. Merah berusaha ke depan dan cetak gol.
- Kuning cetak gol ke gawang kecil.
- Buat lapangan besar.
- Prioritas passing ke depan.
- Jika tidak bisa melebar/ke belakang untuk cari ke depan.
- Di saat yang tepat, 7/9/11 bisa masuk untuk ciptakan 4v3 di zona B. Jika Lawan ikut, maka bisa direct ke zona C, manfaatkan 2v1.

## M| Game 11v11



### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

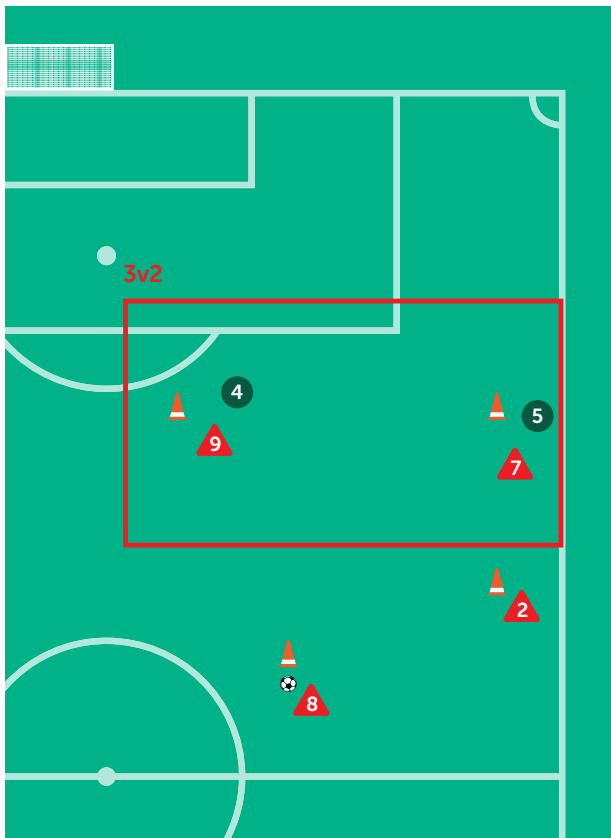
### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi formasi 12323.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi formasi 14141.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 6: Permainan Scoring - Selesaikan Serangan dari Pinggir

### P1| Passing Exercise



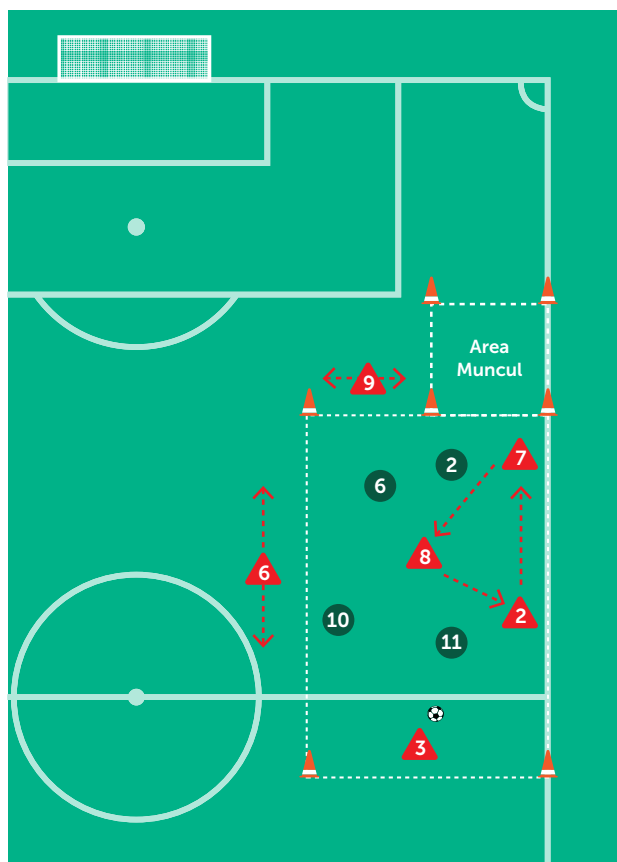
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan bergantian grup kiri dan kanan.

#### Pelaksanaan:

- 8 geser bola, 7 masuk ke tengah, 2 naik tinggi. 8 pass ke pemain yang free. Lalu, tim merah main 3v2 untuk cetak gol.
- Kualitas komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah, kecepatan passing.
- Posisi, timing, arah, kecepatan bergerak.

## P2| Position Game 4v4 (+2)



### Organisasi:

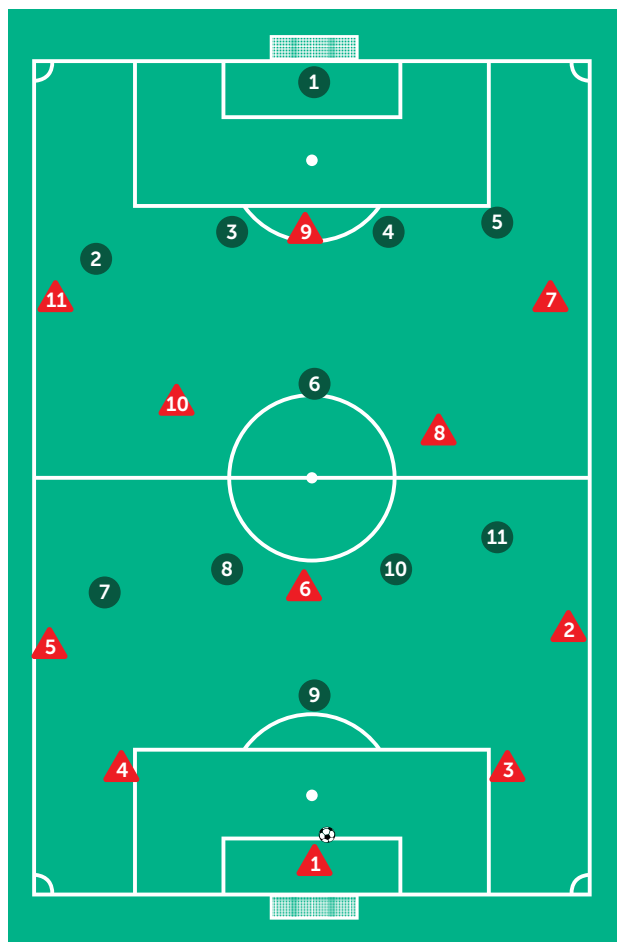
- Buat grid 35x25m (sesuaikan level).
- Organisasikan yang sama untuk penyerangan dari sebelah kiri.
- Bagi pemain jadi 2 tim. Tim Merah 4 orang di dalam (3,2,7,8 atau 4,5,11,10), 2 orang di luar (6 di samping, 9 di depan). Tim kuning 4 orang di dalam (2,6, 10,11), 2 orang di luar (2,5 di depan).

### Pelaksanaan:

- Main 3 (+3) v 4. Tim Merah cetak gol dengan passing ke 9 atau passing ke 2 yang lari ke area muncul. Tim kuning cetak gol dribble injak bola di garis grid.
- Buat lapangan besar.
- Rotasi 8,7,2.
- Berusaha main ke depan (7,9,2) di belakang 6 .
- Ciptakan 3v2 di depan.
- Komunikasi, kontak mata dan head up.
- Posisi, timing, arah dan kecepatan bergerak dan passing.



## M| Game 11v11



### Organisasi:

- Gunakan 1 lapangan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 pemain.
- Gunakan formasi dasar 1433.

### Pelaksanaan:

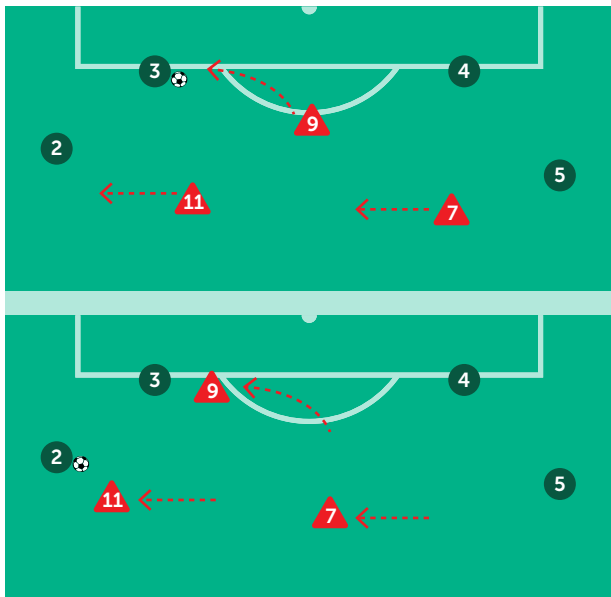
- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out menjadi formasi 12323.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact menjadi formasi 14141.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.



## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 7: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi

### P1| Passing Exercise



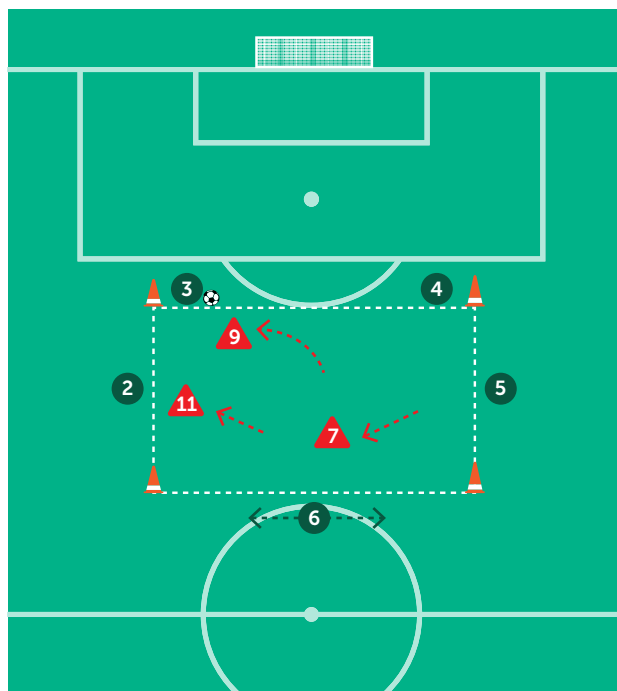
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (jarak sesuaikan level).
- Lakukan di lini depan, lini tengah dan lini belakang.

#### Pelaksanaan:

- Tim putih berdiri seperti main di depan kotak penalty.
- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Lakukan juga untuk pemain di lini lain.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## P2| Position Game 3 v 5.



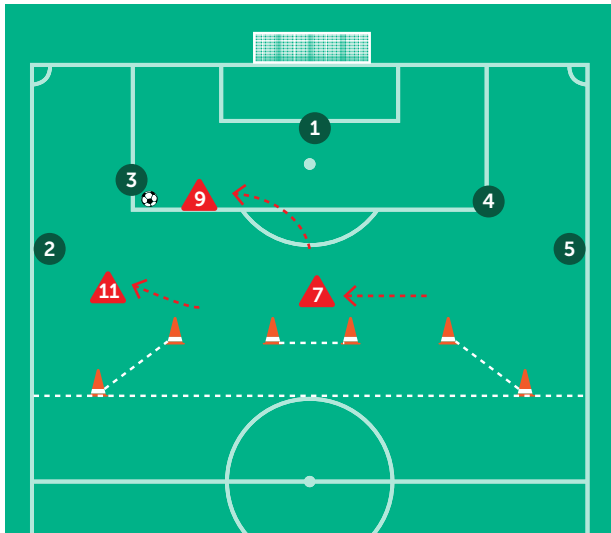
### Organisasi:

- Buat grid 25x15m (sesuaikan level).
- Tim Merah 3 orang di dalam, tim putih 5 orang di luar.

### Pelaksanaan:

- Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.6.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.6. Bila rebut, main ke luar grid dan cetak gol ke gawang kosong.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

### P3| Phase of Play.



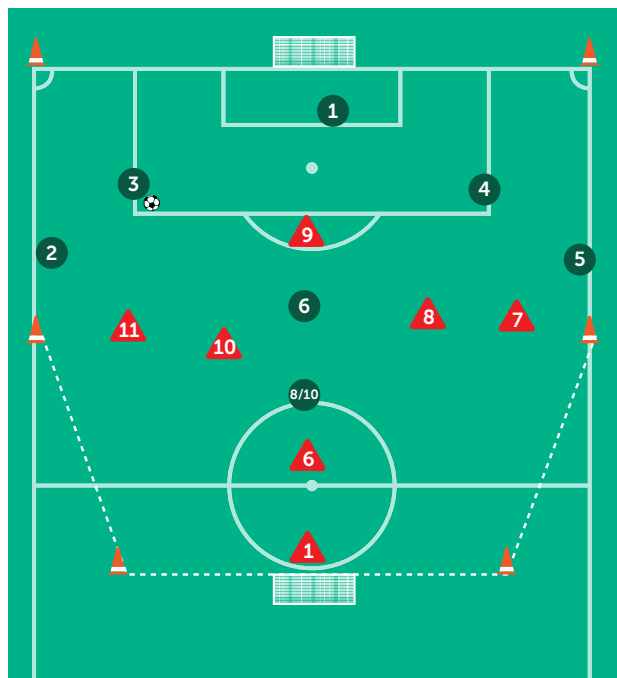
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim Merah 3 orang dan tim putih 5 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 3v5. Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke 3 gawang kecil.
- Tim merah cegah lawan passing ke 3 gawang kecil. Bila rebut, counter attack untuk cetak gol.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## M| Game 7v7.



### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @7 orang.

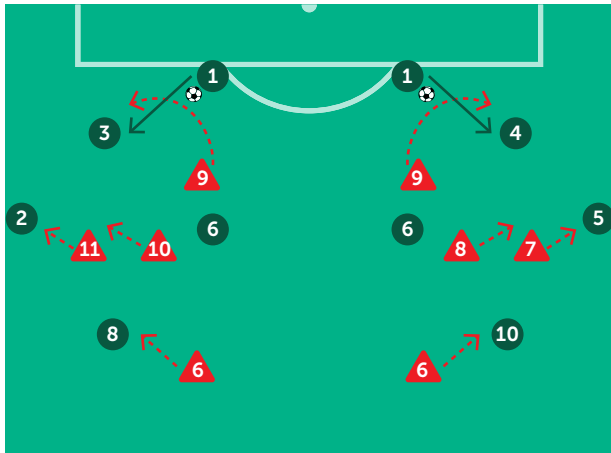
### Pelaksanaan:

- Main 7v7 normal.
- Menyerang:
  - o Spread out.
  - o Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - o Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - o Compact.
  - o Rapat secara vertical dan horizontal.
  - o Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - o Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.

## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 8: Permainan Press Build Up – Cegah Lawan Konstruksi

### P1| Passing Exercise



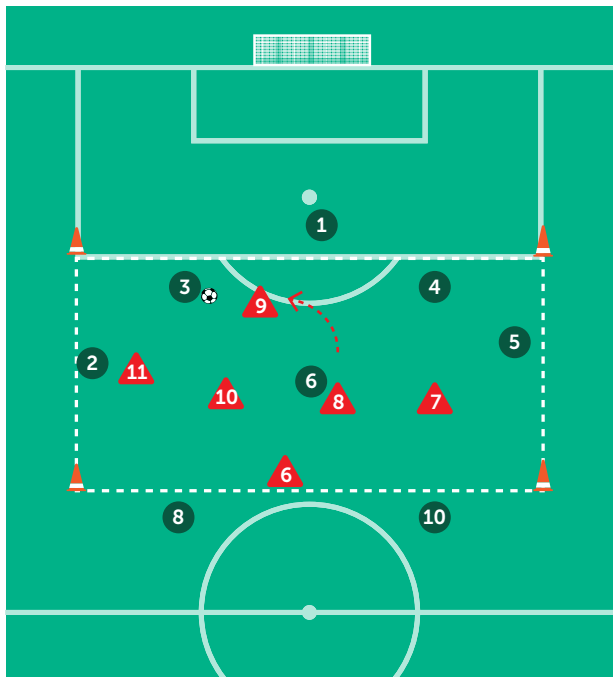
#### Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Tim putih dan merah dibagi menjadi 2 grup: kiri dan kanan.

#### Pelaksanaan:

- Tim putih melakukan passing diantara mereka.
- Tim merah membayangi lakukan pressing ikuti bola (tidak rebut).
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## P2| Position Games 6v5 (+3)



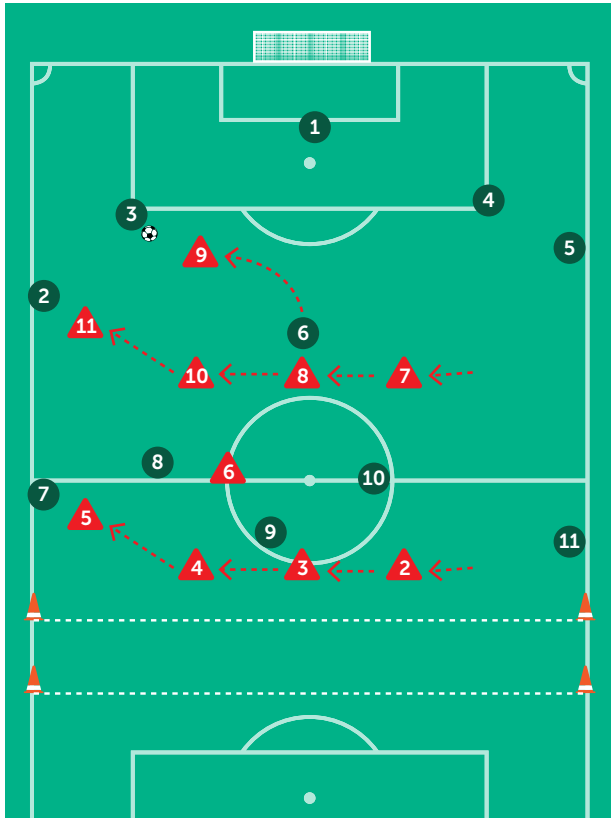
### Organisasi:

- Buat grid 40x25m (sesuaikan level).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 6 orang (6,8,10,7,11) berdiri di dalam. Tim Putih 5 orang (2,3,4,5,6) berdiri di dalam, sedangkan 3 orang (1,8,10) berdiri di luar.

### Pelaksanaan:

- Main 6v5 (+3). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.8&10.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.8&10 lawan. Bila rebut, main cetak gol dengan injak bola di dalam kotak penalty.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

### P3| Phase of Play



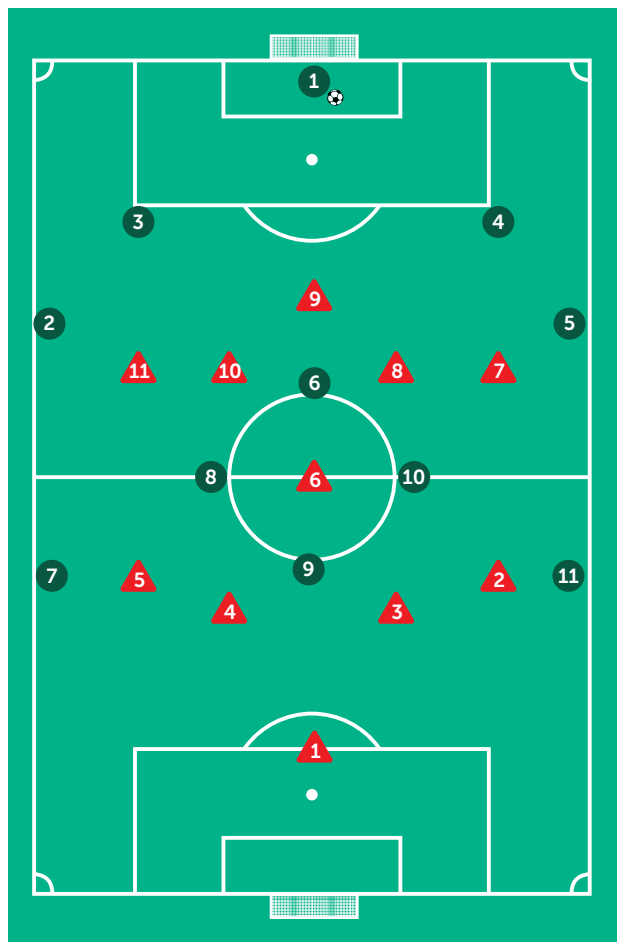
#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 10 orang (semua tanpa kiper). Tim Putih 11 orang.

#### Pelaksanaan:

- Main 10v11. Tim Putih berusaha cetak gol dengan cara muncul dan menerima bola di area muncul.
- Tim merah cegah lawan passing ke belakang garis pertahanan. Bila rebut bola, berusaha cetak gol.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## M| Game 11v11.



### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 orang.

### Pelaksanaan:

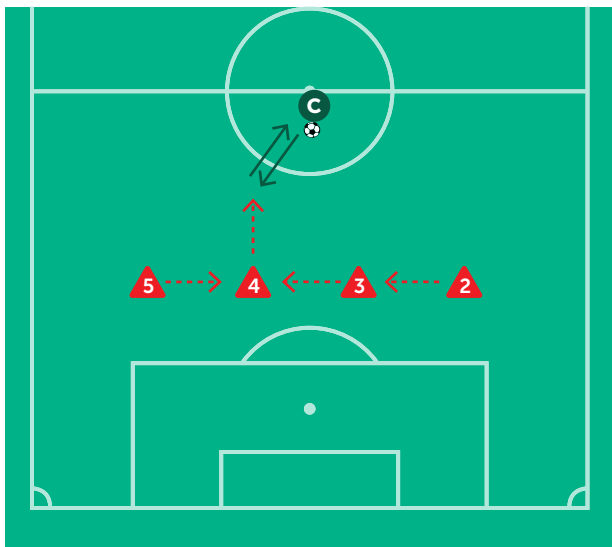
- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.



## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 9: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.

### P1| Passing Exercise



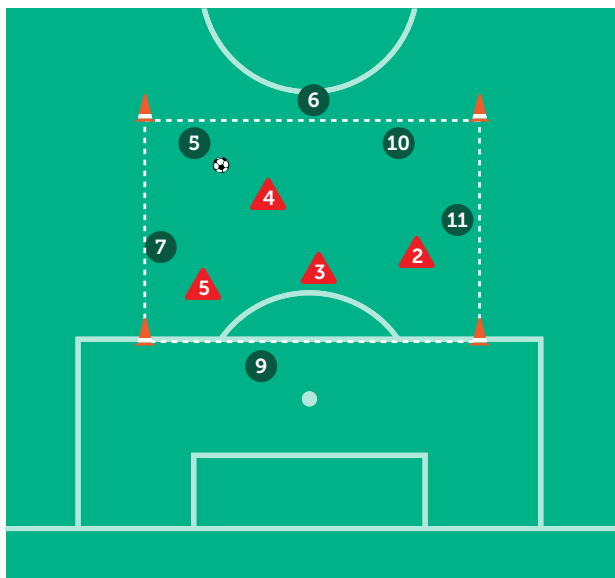
#### Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Buat grup 4 orang (2,3,4,5).

#### Pelaksanaan:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Pelatih passing bola ke salah satu zona. Pemain merah yang bertanggung jawab di zona tersebut datang ke bola lakukan backpass. 3 pemain lain ambil posisi cover.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## P2| Position Game 4v4 (+2).



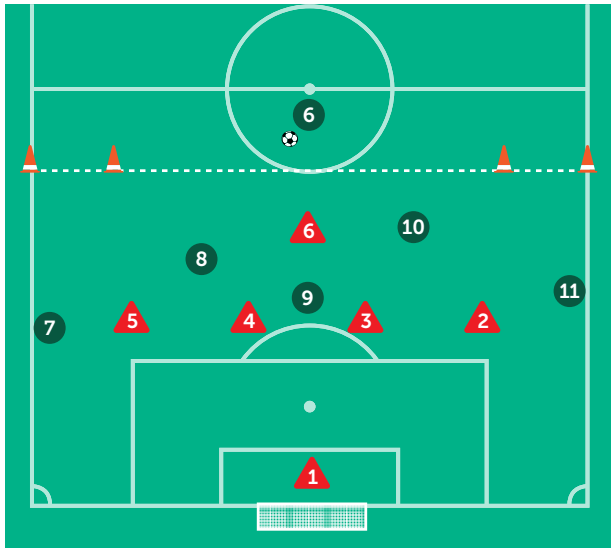
### Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah terdiri dari 4 orang (2,3,4,5). Tim putih terdiri dari 4 orang (7,8,10,11) di dalam dan 2 orang (6,9) di luar.

### Pelaksanaan:

- Main 4v4 (+2). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.9.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.9. Bila rebut, main cetak gol dengan injak bola di garis grid.
- Pelatih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Marking covering.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

### P3| Phase of Play 6v5 (+1)



#### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah terdiri dari 6 orang (1,2,3,4,5,6). Tim putih terdiri dari 5 orang (7,8,10,11,9) di dalam dan 1 orang (6) di luar.

#### Pelaksanaan:

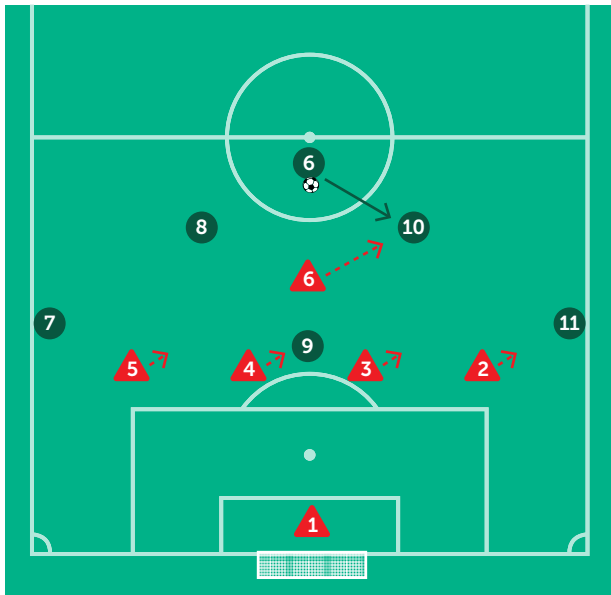
- Main 6v5 (+1). Tim Putih berusaha cetak gol dengan ke gawang tim merah. No. 6 putih bermain sebagai server yang dapat menjadi opsi backpass tim putih.
- Tim merah cegah lawan cetak gol. Bila rebut bola, berusaha cetak gol ke 2 gawang kecil.
- Komunikasi.
- Marking covering.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Gunakan No.6 merah sebagai pengeroyok (double teaming).
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.



## FASE PENGEMBANGAN PERMAINAN SEPAKBOLA 14-17 TAHUN

# Model Sesi 10: Permainan Prevent Goal – Cegah Lawan Cetak Gol.

### P1| Passing Exercise



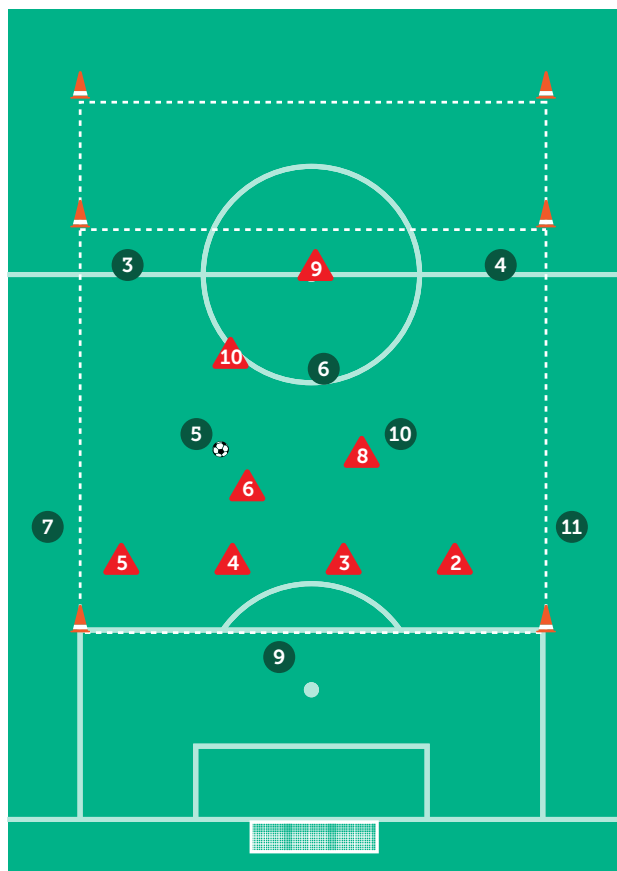
#### Organisasi:

- Buat organisasi dan pelaksanaan seperti di gambar (jarak sesuaikan).
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 6 orang (1,2,3,4,5,6). Tim putih 6 orang (6,7,8,9,10,11).

#### Pelaksanaan:

- Tim Putih lakukan passing diantara mereka. Tim Merah membayangi lakukan pressing.
- Pemain Tim Putih bisa variasikan dengan dribble, long pass, dll.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

### P2| Position Game 8v5 (+3)



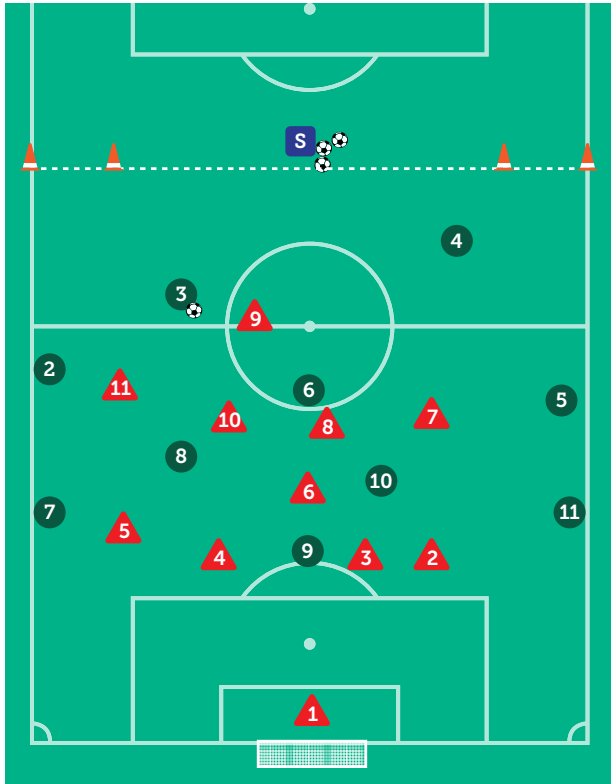
#### Organisasi:

- Buat grid 40x50m (sesuaikan level).
- Buat area muncul 5 m di depan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 8 orang (1,2,3,4,5,6,8,9,10). Tim putih 5 orang (3,4,6,8,10) di dalam dan 3 orang (7,9,11) di luar.

#### Pelaksanaan:

- Main 8v5 (+3). Tim Putih berusaha cetak gol dengan passing ke No.9.
- Tim merah cegah lawan passing ke No.9. Bila rebut, main cetak gol dengan menerima passing di area muncul.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

### P3| Phase of Play 11v10 (+1 S)



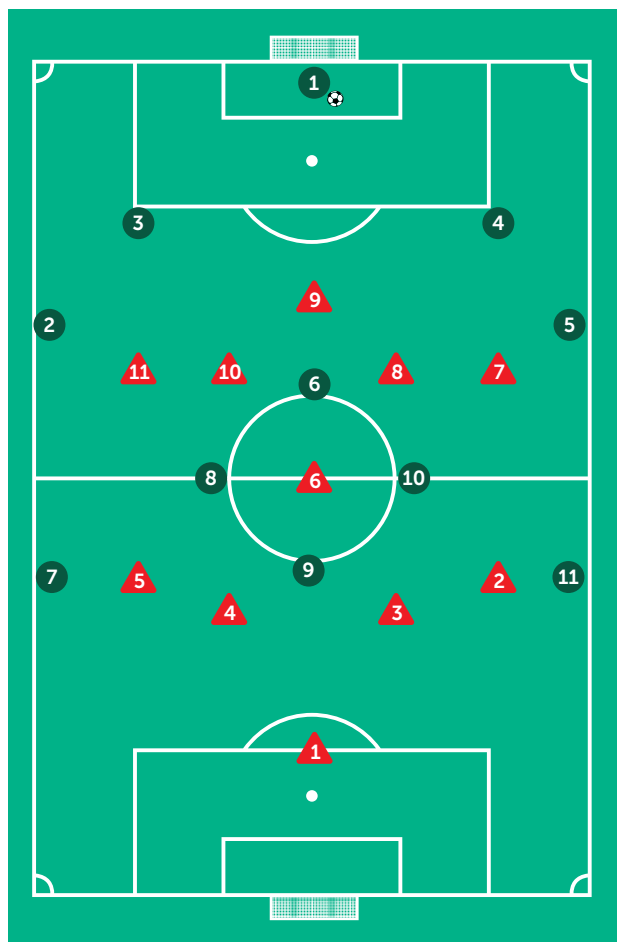
#### Organisasi:

- Buat grid 40x50m (sesuaikan level).
- Buat area muncul 5 m di depan.
- Bagi pemain menjadi 2 tim. Tim merah 11 orang. Tim putih 10 orang (semua minus kiper).

#### Pelaksanaan:

- Main 11v10. Tim Putih berusaha cetak gol ke gawang merah.
- Tim merah cegah lawan buat gol. Bila rebut, main cetak gol dengan passing ke 2 gawang kecil.
- Komunikasi.
- Bergeser ke kiri-kanan bersama.
- Marking – covering.
- Keputusan: posisi, timing, arah, kecepatan pressing.

## M| Game 11v11.



### Organisasi:

- Buat organisasi seperti di gambar (sesuaikan jarak).
- Bagi pemain menjadi 2 tim @ 11 orang.

### Pelaksanaan:

- Main 11v11 normal.
- Menyerang:
  - Spread out menjadi 1-2-3-2-3.
  - Pertahankan ketupat dan segitiga.
  - Cari opsi passing ke depan. Jika tidak memungkinkan passing ke samping atau ke belakang untuk cari ke depan.
- Bertahan:
  - Compact menjadi 1-4-1-4-1.
  - Rapat secara vertical dan horizontal.
  - Bergeser ke kiri-kanan, naik-turun bersama-sama dengan marking dan covering.
  - Rebut bola. Jika tidak memungkinkan cegah lawan passing ke depan.



# Daftar Pustaka

- Berger, Han. 2011. *National Football Curriculum: The Roadmap to International Football*. Sydney. Football Federation Australia.
- Bisans, Geero. 2000. *Success in Soccer: Advanced Training Vol. 2*. Frankfurt. SIS Publishing.
- Bisans, Geero. 2000. *Success in Soccer: Basic Training Vol. 1*. Frankfurt. SIS Publishing.
- Coyle, Daniel. 2009. *Talent Code. US*. Highbridge Company.
- Daniel, Jacob. 2004. *Coaching Soccer System and Tactics*. Spring City. Reedswain Inc.
- Darmawan, Rachmad. 2012. *Jadi Juara dengan Sepakbola Possession*. Jakarta. KickOff!.
- Davies, Jed. 2013. *Coaching The Tiki Taka Style of Play*. UK. Soccer Tutor.
- Davies, Jed. 2016. *The Philosophy of Football: In Shadows of Marcelo Bielsa*. London. RocketBird Publishing.
- Gladwell, Malcolm. 2008. *Outliers: The Story of Success*. US. Little, Brown and Company.
- Kelly, Cross. 2013. *The Coaching Process*. Sydney. Football Federation Australia.
- Memmert, Daniel. 2015. *Teaching Tactical Creativity in Sports*. UK. Routledge.
- Putera, Ganesha. 2010. *Kutak-Katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta. Villa 2000.
- Sainz, Javier Mallo. 2014. *Periodization Fitness Training*. UK. Soccer Tutor.
- Tamboer, Jan. 2015. *Football Theory*. Amsterdam. World Football Academy.
- Van Lingen, Bert. 2015. *Coaching Youth Soccer*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. 2014. *Football Periodisation*. Amsterdam. World Football Academy.
- Verheijen, Raymond. *The Complete Handbook Conditioning for Soccer*. Spring City. Reedswain Inc.





High Performance Unit  
Football Association of Indonesia  
Menara Mandiri II Lantai 19  
Jalan Jend. Sudirman No.54-55  
Jakarta Selatan 12190



**FILOSOFI  
SEPAKBOLA  
INDONESIA**